

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor Pedagogika volného času
(kombinace):

**STRES VOLNOČASOVÝCH PEDAGOGŮ
NEZISKOVÝCH ORGANIZACÍ**

Stress of free time educators in non-profit organizations

Bakalářská práce: 10 – FP – KPP – 19

Autor:

Kateřina Králová

Podpis:

.....

Adresa:

Karolíny Světlé 95/42

46007, Liberec 7

Vedoucí práce: PhDr. Vladimír Píša

Konzultant:

Počet

Stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
56	13	9	4	25	2

V Liberci dne:

Čestné prohlášení

Název práce: **Stres volnočasových pedagogů neziskových organizací**

Jméno a příjmení autora: Kateřina Králová

Osobní číslo: P08000383

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne:

Kateřina Králová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce, panu doktorovi Vladimíru Píšovi, za jeho cenné připomínky a rady. Dále pak svým rodičům za jejich trpělivost a podporu a v neposlední řadě své spolužačce Aleně Kakrdové, bez které bych dnes nebyla tam, kde jsem.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá příčinami stresu a tím, jak stres ovlivňuje práci volnočasových pedagogů. Práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části jsou vymezeny pojmy stres, stresor, volný čas a jeho funkce a zásady a také vymezení pojmu nezisková organizace. Dále autorka konkrétně popisuje činnost a fungování jedné neziskové organizace, a to Střediska ekologické výchovy Český ráj. V teoretické části jsou také uvedeny možnosti prevence stresových situací.

Praktická část je založena na kvantitativním i kvalitativním výzkumu, který mapuje, zda jsou volnočasoví pedagogové vůbec stresováni, a pokud ano, co je pro ně v zaměstnání největším stresorem a jak se to projevuje na jejich pracovní činnosti. Výsledkem výzkumu je přehled nejčastějších příčin stresu.

Anotation

This paper deals with the causes of stress and the way stress affects the work of leisure time pedagogues. The content is divided into two parts, a theoretical part and a practical one. In the theoretical part, terms such as stress, stressor, leisure time and its functions as well as non-profit organisation are defined. The author also describes the ventures of one non-profit organisation, particularly The Center of Ecological Education Český ráj. The theoretical part is completed with a list of ways to prevent stress.

The practical part is based on data obtained in survey, both quantitative and qualitative, observing if leisure-time pedagogues are stressed at all. If so, the work explores the major stressors and their displays while the pedagogue at work. The output of the research is an overview of the most common causes of stress.

Klíčová slova

Stres

Volný čas

Nezisková organizace

Kvantitativní výzkum

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Pojem stres	9
2.1	Distres vs. eustres	10
2.2	Reakce na stres	11
2.3	Zátěžové životní události	12
2.4	Stresor.....	14
2.5	Hierarchie lidských potřeb	15
3	Pedagogika volného času	16
3.1	Funkce výchovy ve volném čase.....	20
3.2	Zásady výchovy ve volném čase	20
4	Třetí sektor	21
4.1	Vymezení pojmu nestátní nezisková organizace	22
4.2	Charakteristiky neziskových organizací.....	22
4.3	Členění neziskových organizací podle právní normy	23
4.4	Členění neziskových organizací podle kritéria globálního charakteru poslání.....	24
4.5	Formy neziskových organizací podle zákonů ČR.....	25
5	Popis činnosti a fungování Střediska ekologické výchovy Český ráj.....	27
5.1	Možnosti SEV Český ráj	28
5.2	Ukázka nabídky programů SEV Český ráj.....	29
5.2.1	Mateřské školy	29
5.2.2	I. stupeň ZŠ	30
5.2.3	II. stupeň ZŠ	30
5.2.4	Střední školy.....	31
6	Cíl výzkumu	33
7	Metodologie výzkumu.....	33
7.1	Použité metody ve výzkumu	33
7.2	Stanovení předpokladů	34
7.3	Metody sběru dat.....	34
7.4	Postup práce s nasbíranými daty	34
8	Vyhodnocení nasbíraných dat	35
8.1	Dotazník	35
8.1.1	První část	35

8.1.2	Druhá část.....	35
8.1.3	Třetí část.....	35
8.1.4	Vyhodnocení dotazníkového šetření	36
8.2	Rozhovor	45
8.2.1	Vyhodnocení rozhovoru	45
8.3	Ukázka rozhovoru	47
8.3.1	Rozhovor č. 2	47
8.3.2	Vyhodnocení předpokladů	48
9	Shrnutí výsledku výzkumu.....	48
10	Návrh systematické prevence.....	49
10.1	Co je duševní hygiena	49
10.2	Prevence stresu na základě zásad duševní hygieny.....	49
10.2.1	Spánek	49
10.2.2	Výživa	50
10.2.3	Volný čas a odpočinek	51
10.2.4	Rozvržení pracovních povinností.....	51
11	Závěr.....	52
12	Použitá literatura	53
13	Přílohy	55
13.1	Příloha 1: Dotazník.....	55
13.2	Příloha 2: Doslovný přepis rozhovorů	58
13.2.1	Rozhovor č. 1	58
13.2.2	Rozhovor č. 2	59
13.2.3	Rozhovor č. 3	60

Seznam obrázků

Obrázek 1: Základní rozměry stresu	11
Obrázek 2: Maslowova pyramida potřeb	16
Obrázek 3: Výkonnostní křivka	19
Obrázek 4: Logo SEV Český ráj.....	27
Obrázek 5: Podpora OP VK.....	28
Obrázek 6: Ilustrační obrázek I.....	29
Obrázek 7: Ilustrační obrázek II.....	30

Obrázek 8: Ilustrační obrázek III.....	30
Obrázek 9: Ilustrační obrázek IV.....	31

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů.....	36
Graf 2: Věk respondentů	37
Graf 3: Délka pracovního procesu	38
Graf 4: Doba pracovního procesu v pedagogické sféře	38
Graf 5: Pracovní úvazek respondentů	39
Graf 6: Intenzita stresových situací respondentů	40
Graf 7: Nejvíce stresující faktor	40
Graf 8: Vliv stresu na pracovní výkon	41
Graf 9: Vliv na osobní život.....	42
Graf 10: Prevence stresových situací	42
Graf 11: Způsoby prevence v osobním životě	43
Graf 12: Prevence v pracovní sféře	44
Graf 13: Důvod, proč se respondenti nevěnují prevenci	44

Seznam tabulek

Tabulka 1: Fáze reakcí na stres	12
Tabulka 2: Škála sociální readaptace	14
Tabulka 3: Skórování	14
Tabulka 4: Formy neziskových organizací	27

1 Úvod

Stres je nedílnou součástí života každého z nás. Provází nás jak v pracovním, tak soukromém životě. Velkým negativem dnešní doby je, že stres z práce si většina lidí přenáší do osobního života a dostává se tak do věčného koloběhu, ze kterého ne každý umí vystoupit. Ve své práci se pokusím shrnout a vysvětlit pojem „stres“, „volný čas“ a trochu nastínit fungování neziskových organizací. Dále pak předložím popis činnosti a fungování jedné neziskové organizace.

Teoretická část

2 Pojem stres

Stres jako takový je dosti nejednoznačný pojem, neboť pro každého znamená něco jiného a u každého stres spouští něco jiného. Pokud bychom se snažili zjistit, jaký je etymologický původ pojmu, zjistili bychom, že toto slovo pochází z anglického výrazu „stress“, který byl převzat z latinského slovesa „strigo, stringere, strinxi, strictum“, jehož význam by se dal vysvětlit jako „utahovat, stahovati, zadržovati“ myšleno smyčkou kolem krku odsouzeného k smrti oběšením.

Když se přesuneme do oblasti psychologické, tak jednoduše na jasnou definici nepřijdeme. V každém případě se jedná o reakci těla (negativní, nebo naopak pozitivní) na určité podněty. Grahame Hill (1998) hovoří o několika možných zdrojích stresu. „...*stres může být důsledkem:*

- *změn, anebo trvalých příčin (např. životní události, anebo stálé nároky povolání);*
- *předvídatelných, anebo nepředvídatelných příčin (např. podle prožitku vlivu);*
- *příčin biologických (např. narušení biorytmů, nemoc, vyčerpání); sociálních (mezilidské, pracovní zdroje apod.); vlivů prostředí (např. hluk, znečištění) nebo psychických příčin (typ osobnosti, lokalizace centra vlivu).“ (Hill, 1998, s. 119)*

To je jeden názor, ovšem obecně by se dalo říci že co autor, to jiná definice. V knize Jak zvládat stres od Jara Křivohlavého můžeme nalézt několik definic stresu od několika autorů. Vyberu jen některé z nich.

- *„Stres je výsledkem interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“ (H. Selye)*
- *„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se do cesty řešení tohoto problému postaví nepřekonatelná překážka.“ (A. Howard, R. A. Scott)*
- *„Stresem označujeme takovou změnu organismu, která v určitém stavu ohrožení (například před těžkou operací) může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhaná schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektivního vyčerpání.“ (I. L. Janis)*

- „*Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací (neuspokojením základních potřeb).*“ (M. H. Appley)

Další názor predestinuje také akademik J. Charvát, který hovoří o tom, že „*závadné tedy bude vše, co je „pod“ i „nad“ stanovené meze. Tak nějak si můžeme představit význam stresu pro člověka. Zevní vlivy, jimž všichni podléháme, by dokázaly (kdyby nebyly korigovány) vyšínout metabolický mechanismus v našem životním „kanálu“ buď „pod“ (a to by se rovnalo zániku, smrti), nebo „nad“, což by nutně muselo vést k funkčním poruchám. Obě krajnosti se pociťují jako stres, k jehož nápravě se mobilizují korekční mechanismy.*“

Josef Charvát také nabízí zajímavou odpověď prof. V. Schreibera na otázku týkající se adaptace člověka na stres a stresové situace, konkrétně zda je stres pro člověka nezbytný. Prof. Schreiber zde odpovídá, že „*životní prostředí se mění, život na Zemi trvá asi 4 miliardy let. Po celou tu dobu byly živé systémy vystavovány stresovým podnětům. Pokud je dokázaly přežít, měl stres vlastně adaptační význam. Pomáhal totiž zvyšovat nebo zlepšovat výkonnost živých systémů. Tuto funkci má stres dodnes, i když se podmínky mění. Tím odpovídám na Vaši otázku: stres je nutný a prospěšný, pomáhá naší adaptaci, jde jen o to, aby nepřekročil jisté meze. To jsme dosud zcela nezvládli – nejvíce se tomu blížíme v tréninku sportovců.*“

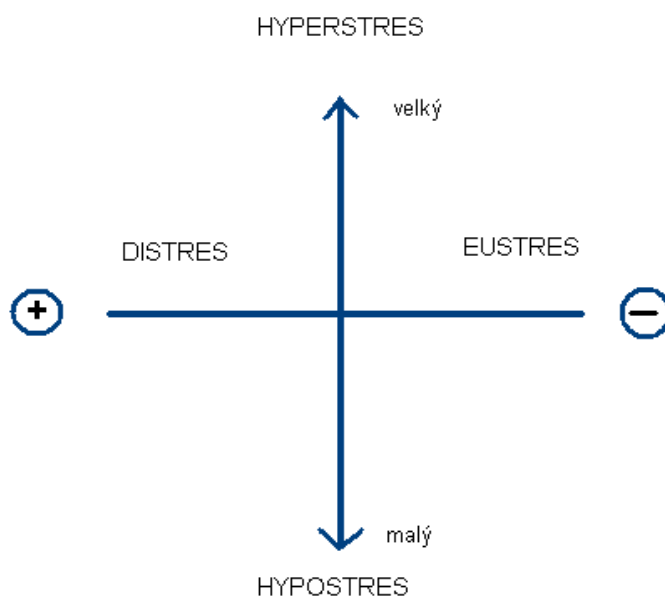
Kratší definicí, ovšem jasně shrnující problematiku, je věta autorů MUDr. Jána Praška, CSc., a MUDr. Hany Praškové (2007) že stres je „*reakce organismu na nadměrnou zátěž.*“ (Prašková, Praško, 2007, s. 14)

2.1 Distres vs. eustres

Stres bývá často chápán a definován hlavně z hlediska negativního působení. Potom mluvíme o tzv. „distresu“. Pod ním si můžeme představit situaci, kdy překročíme určitou (zcela individuální) mez, přestáváme mít nadhled a většinou se cítíme zcela přetížení a vyčerpání.. Jedná se tedy o negativně emočně působící stres. Přesto ale nelze brát stres čistě za škodlivou záležitost.

Proto stres, který má spíše pozitivní účinky, se nazývá „eustres“. Napomáhá např. při překonávání překážek, dosahování vyšších cílů. Uplatňuje se tedy v situacích, které nás mohou někam posunout a které jsme schopni bez problému zvládnout. Nižší míra stresu může

tedy zvyšovat odolnost a schopnost adaptace na stresové situace a zátěž. Dá se tedy říci, že se sice jedná o zátěž, ale svým způsobem zátěž příjemnou či radostnou. Ale samozřejmě i tento druh stresu je v silnější míře škodlivý.



Obrázek 1: Základní rozměry stresu
(Křivohlavý, 1994)

2.2 Reakce na stres

Pokud se na problém podíváme z hlediska biologického, pak se podle Švingalové člověku, který se dostane do stresové situace, zvýší hladina nadledvinových hormonů a mozek se připraví do pohotovostní fáze. Vyvolá produkci hormonů stresu (adrenalin, noradrenalin) a tělo začne být ovládáno sympatickým nervovým systémem. Tento stav se vyznačuje zvýšenou látkovou výměnou, nedostatečným prokrvením kůže i trávicích orgánů, zvyšuje se intenzita činnosti plic a srdce (rychlejší dýchání, srdeční činnost, vyšší tlak), játra vyplavují do krve cukr. Souběžně s fyziologickými změnami dochází i ke změnám psychickým. Nastupují reakce jako např. strach, agrese nebo hněv. (Švingalová, 2006, s. 10) U volnočasových pedagogů může tuto reakci způsobit např. zodpovědnost za svěřenou skupinu, neshody s kolegy či nadřízeným (pracovní klima) nebo nedostatek času či financí.

Fáze reakcí na stres			
• Fáze subjektivního uvědomění a prožívání situace jako stresové			
• Poplachová fáze, fyziologická a psychická aktivace obranných reakcí organismu			
• Fáze zvládání	Ustoupí-li stresor, nebo dojde-li ke zvládnutí stresové situace	• Fáze zotavovací	
	Neustoupí-li stresor, není-li stresová situace zvládnuta	• Fáze vyčerpání	

Tabulka 1: Fáze reakcí na stres
(Švingalová, 2006)

2.3 Zátěžové životní události

„K identifikaci závažných sociálních dopadů působení stresu je používána úspěšně škála sociální readaptace, která byla původně sestavena Holmesem a Raheem. Metoda je užívána pod českým názvem Škála sociální readaptace a skládá se ze 43 položek různých životních situací, které byly vybrány na základě rozsáhlých šetření zaměřených na korelace mezi prožitím určitých životních událostí a následujícím vznikem či rozvojem určitých onemocnění.“

Každá položka má přiřazenu kvantifikovatelnou „váhu“ vyjádřenou počtem bodů. Klient hodnotí poslední časové údobí, nejčastěji jeden rok. V případě vícenásobného výskytu událostí se bodové hodnocení násobí počtem výskytů a celkové dosažené skóre se sečte.

Za relativně bezrizikové skóre se považuje pásmo do 150 bodů, v pásmu 150 - 200 bodů již může dojít k psychosomatickému onemocnění u asi 40 % osob, v pásmu 200 - 299 u 50 % osob a konečně v pásmu nad 300 bodů až u 80 % osob.

Čím vyšší je skóre, tím intenzivnější by měla být intervence zaměřená na změnu té stránky způsobu života, která je nejvíce dotčena.“

Škála životních událostí měřící stres z hlediska životních změn - škála sociální readaptace	
Událost	Počet bodů
Smrt partnera	100
Rozvod	73
Rozchod s partnerem	65
Pobyt ve vězení	63
Smrt příslušníka rodiny	63
Osobní úraz nebo nemoc	53
Svatba	50
Propuštění z práce	47
Manželské usmírování	45
Odchod do důchodu	45
Zdravotní změny příslušníka rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální problémy	39
Příchod nového člena rodiny	39
Změny ve finančním postavení	38
Smrt blízkého přítele	37
Přechod na nový způsob práce	36
Přibývání manželských hádek	35
Větší zadlužení	31
Ztráta velkého obnosu peněz	30
Změny odpovědnosti v práci	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Potíže s příbuzenstvem z partnerovy strany	29
Mimořádný osobní úspěch	28
Partner/ka začíná nebo končí s prací	26
Začátek nebo konec školy	26
Změny životních podmínek	25
Změny v osobních návycích	24
Potíže se šéfem	23
Změny v pracovních hodinách nebo podmínkách	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna v rekreování	19
Změny v náboženských aktivitách	19
Změny ve společenských aktivitách	18
Zadlužení	17
Změny ve spánkových návycích	16
Velké změny v počtu rodinných příslušníků	15

Změny v návycích v jídle	15
Prázdniny, dovolená	13
Vánoce	12
Drobná porušení zákona	11

Tabulka 2: Škála sociální readaptace

Skórování

Méně než 150 jednotek životní změny	=	30% šance vývoje nemoci ze stresu
150 – 299 jednotek životní změny	=	50% šance nemoci
Více než 300 jednotek životní změny	=	80% šance nemoci

Tabulka 3: Skórování

(www.psvz.cz [online]. 2010 [cit. 2011-06-19]. Psvz.cz. Dostupné z WWW: <http://www.psvz.cz/zidkova/doc/skala_ziv_udalosti.doc>.)

Tato tabulka je samozřejmě platná pro dospělou populaci a není nijak zaměřena na žádnou konkrétní skupinu, proto tedy neplatí jen pro oblast volnočasových pedagogů a jejich zaměstnání. Tyto faktory mohou být jen dalšími stresujícími složkami, které bych zařadila spíše do osobního života, nikoli přímo do práce v neziskových organizacích.

2.4 Stresor

„Někoho může stresovat kapající kohoutek vodovodu, jiného nestresuje ani válečná vřava.“

(Schreiber, 2000, s. 17)

Pojem stresor velmi srozumitelně shrnuje věta: „*Stresor*“ je možno chápat jako negativně na člověka působící vliv.“ (Křivohlavý, 1994, s. 12)

Podle J. Křivohlavého můžeme stresory rozdělit na materiální a sociální, ovšem dají se sem zahrnout i faktory jako je nedostatek času, změna tlaku, počasí atd. H. Selye hovoří o fyzikálních a emocionálních stresorech. Fyzikální stresory zahrnují body, jakými jsou např.: alkohol, kofein, nikotin, ale i nízký obsah kyslíku ve vzduchu, změny tlaku, radiace, ultrafialové a infračervené záření, znečištění vzduchu, změny ročního období, vibrace, otřesy, nemoci, viry, bakterie, katastrofy, znásilnění apod. Druhou skupinu nazývá stresory

emocionální. A sem patří zármutek, obavy, nevyspalost, zloba, úzkost, nepřátelství, očekávání, že se stane něco zlého, přílišná ustaranost. V obou případech se tělo těmto podnětům snaží bránit.

Pokud sáhneme ke kompromisnímu řešení, pak lze říci, že stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců.

Podle Švingalové jsou „*stresory činitelé, podněty různého charakteru (fyzikální, chemické, psychosociální), které jsou subjektivně prožívány a kognitivně hodnoceny jako zátěžové (stresové).*“ (Švingalová, 2006, s. 12)

2.5 Hierarchie lidských potřeb

Abychom lépe pochopili potřeby a náplň lidských „hodnot“, podíváme se na (dnes již notoricky známou) tzv. pyramidu základních lidských potřeb, která byla sestavena americkým psychologem Abrahamem Heroldem Maslowem. Pokud se pokusíme jednotlivá „patra“ poněkud zkonkrétnit, pak:

- Nejnižší patro zahrnuje fyziologické potřeby, jako jsou: dostatek potravy, vody, kyslíku a autor sem zahrnuje také potřebu sexu.
- Ve druhém patře je zahrnuta potřeba bezpečí a jistoty jak z pohledu pracovní příležitosti a zajištěnosti, tak z pohledu jistého a stálého života doma. (U volnočasových pedagogů (dále jen VČP) např. dostatek adekvátních pracovních příležitostí a finančního ohodnocení.)
- V dalším patře bychom měli najít pocit lásky a sounáležitosti. Každý jedinec by měl mít pocit, že je přijímán svou nejbližší skupinou osob, že někam patří a že má možnost předávat i přijímat city a emoce. (U VČP např. podpora rodiny v jeho pracovních příležitostech a práce jako takové.)
- Čtvrté, předposlední patro navazuje na patro předchozí, kdy jedinec potřebuje uznání okolí, čímž se uspokojuje jeho potřeba sebevědomí. (U VČP např. uznání nadřízeného, kolegů, spokojenost klientů...)
- V pátém a nejvyšším patře hovoříme o potřebě seberealizace a sebepoznání. Na tuto úroveň se velká většina lidí nikdy nemusí dostat, neboť je velká pravděpodobnost, že jedinec musí dosáhnout nejdříve všech nižších bodů (nemusí nutně platit vždy). (U VČP např. absolutní úspěšnost při vedení, tvorbě a evaluaci programů)



Obrázek 2: Maslowova pyramida potřeb

(Www.wikipedia.org [online]. 2011 [cit. 2011-06-19]. Wikipedia.org. Dostupné z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida>.

3 Pedagogika volného času

„Volný čas je společenským produktem, který se objevuje na určité úrovni rozvoje společnosti a je významnou společenskou hodnotou. Volný čas je časový úsek, v němž jedinec svobodně rozhoduje o sobě a o svých aktivitách. Soubor aktivit ve volném čase tvoří základ životního stylu člověka, sociálních skupin – a tedy i celé společnosti.“ (Průcha, 2009, s. 738)

Užšímu vymezení pedagogiky volného času se věnuje také E. Kratochvílová. Předmět otázky vychovávání i vzdělávání mládeže a dětí ve volném čase vymezuje takto:

- ✓ *Cílevědomé působení v rámci výchovně-vzdělávací činnosti s dětmi a mládeží, zaměřené na smysluplné, hodnotné využívání volného času, tj. naplňování všech jeho funkcí (regeneraci psychických a fyzických sil, kompenzace např. školního neúspěchu v rekreaci a zábavě, formování a rozvoj osobnosti prostřednictvím motivace);*
- ✓ *Nepřímé výchovné působení při vytváření vhodných podmínek ke smysluplnému využívání volného času, což přispívá i k primární prevenci před negativními vlivy, jež děti a mládež ohrožují.*

(Kratochvílová, 2004, in Průcha, 2009)

Podle Průchy bychom pedagogiku volného času mohli rozčlenit do těchto oblastí:

- **Věda o volném čase**, kam bychom mohli zařadit sociologii, psychologii a filozofii volného času, která zahrnuje vztah práce a volného času, vývoj organizací a zařízení poskytujících volný čas, ale i činitele vývoje jednotlivce i skupiny v této oblasti.
- **Pedagogika volného času** je zaměřena na výchovu, poradenství (kvalifikovanost pracovníků), oblast hraček, her a herních prostorů a současné přístupy v oblasti volného času
- **Didaktika volného času** je tzv. metodika, zaměřená na jednotlivá odvětví volnočasových aktivit (přírodovědní, společenskovední, estetické a technické činnosti, sport).
- **Management volného času** se zabývá právními předpisy, které se týkají volnočasových aktivit a institucí, problematikou, metodami a principy řízení. Jinak řečeno podmínkami a jejich vytvářením v oblasti využití volného času (zázemí, nabídka aktivit, jednotlivé organizace nabízející volnočasové aktivity, ale také možné ovlivňování jedinců, sociálních skupin a společnosti jako takové směrem k aktuálním možnostem a trendům trávení volného času), lze sem zahrnout také získávání financí ať už z vlastní činnosti organizace, nebo pomocí sponzorů, grantů a nejrůznějších projektů podporovaných státem (krajem, obcí, EU).
- **Metodologie a výzkum pedagogiky volného času** se zabývá výzkumem a využitím výzkumu pro teoretickou a praktickou část oblasti volného času.

(Průcha, 2009)


Jelikož se činnosti ve volném čase odehrávají na různých místech a mají různý charakter, mají také různou formu i náplň. Z hlediska obsahu lze podle Kratochvílové dále tyto činnosti dělit, a to na:

- ✚ **Odpočinkové** – činnosti klidné, pohybové i psychicky nenáročné (např. poslech hudby, vycházka bez námětu, klidná námětová hra, stolní hry, četba knih apod.)
- ✚ **Rekreační** – činnosti pohybové náročnější (např. pohybové hry v přírodě, vycházky s námětem, námětové a dramatizující hry, sezónní hry, sportovní aktivity apod.)
- ✚ **Zájmové** – společenskovední - plesy, návštěva kina, přednášek, knihovny, zpěv, hra na hudební nástroj...
 - přírodovědně ekologické - třídění odpadu, sázení stromů, chov zvířat, včelaření, zahrádkářství, ornitologie...

- pracovně technické - lepení modelů, keramika, aranžování květin, ruční práce...
- tělovýchovné - tanec, plavání, atletika, trampolína...

Zájmové činnosti se dají dále dělit podle:

- Intenzity
 - hluboké intenzivní
 - povrchní
- Úrovně
 - aktivní
 - receptivní
- Délky trvání
 - krátkodobé
 - dlouhodobé
 - dočasné
 - přechodné
- Společenské normy
 - žádoucí
 - nežádoucí
- Časových možností a velikosti skupiny
 - pravidelné
 - příležitostné
 - skupinové
 - individuální
 - hromadné

 **Sebeobslužné a veřejně prospěšné** – měly by probíhat pravidelně a automaticky (např. dodržování hygienických návyků, kulturní chování, samostatnost, slušné jednání s lidmi, péče o své tělo...). Veřejně prospěšné činnosti jsou založeny na dobrovolnosti a velmi záleží na vedení rodiny a školy.

Volný čas můžeme chápat jako opak doby nutné k práci a povinnostem. Je to čas určený k reprodukci sil, ale současně se jedná o důležitou prevenci v oblasti mezilidských vztahů nebo sociálně patologických jevů. Lze jej chápat jako:

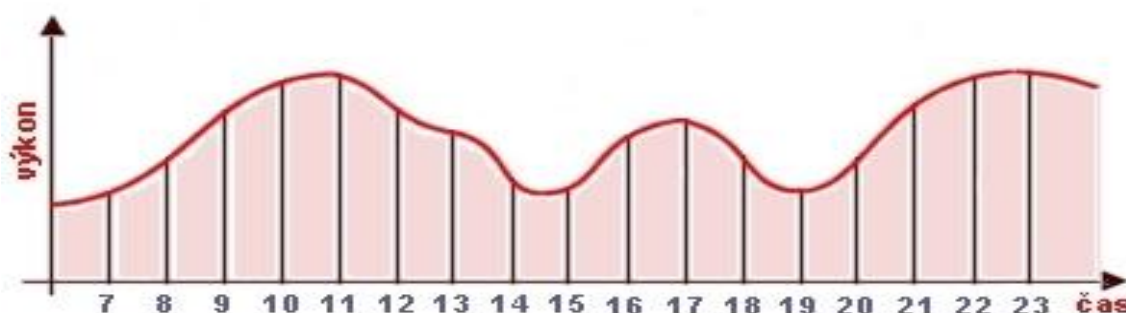
- Prostor pro odpočinek (regeneraci)
- Pro zábavu (kompenzaci)
- Pro rozvoj lidské osobnosti (kultivaci)

(J. Dumazedier, 1962 in Průcha, 2009)

Náplň volného času by měla přinášet pocit uvolnění a seberealizace. Do volného času můžeme zahrnout např. odpočinek (ne spánek), rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání... Naopak nelze sem zahrnout např. vyučování, sebeobsluhu, základní péči o zevnějšek, práce spojené s chodem domácnosti, biologické potřeby nebo časové ztráty.

Volný čas lze chápat hned z několika hledisek:

- Ekonomické – kolik jsme ochotni do volného času investovat (času, energie, financí...)
- Sociologické – do jaké míry volný čas ovlivňuje mezilidské vztahy (utváření, upevňování)
- Politické – do jaké míry stát podporuje volný čas, zda poskytuje dostatek možností a finančních prostředků
- Zdravotně-hygienické – zda splňuje podporu zdravého fyzického i psychického vývoje a respektuje výkonnostní křivku



Obrázek 3: Výkonnostní křivka

(www.google.cz [online]. 2011 [cit. 2011-06-19]. Google.cz. Dostupné z WWW: <http://www.google.cz/search?q=v%C3%BDkonnostn%C3%AD+k%C5%99ivka&hl=cs&biw=1003&bih=567&prmd=ivnsb&source=lnms&tbm=isch&ei=ldzkTaqsfMHpOc2umNQJ&sa=X&oi=mode_link&ct=mode&cd=2&ved=0CAwQ_AUoAQ>.)

3.1 Funkce výchovy ve volném čase

Podle Pávkové jsou kritéria pro výchovu ve volném čase jasně daná.

- ✓ Výchovné – napomáhá k celoživotnímu vzdělávání, získávání znalostí, vědomostí, zkušeností, dovedností, schopností, prostřednictvím zájmových činností skrze vhodnou motivaci jsou děti vedeny ke smysluplnému využití volného času
- ✓ Zdravotní – spočívá ve střídání činností různého charakteru a usměrňování režimu během dne (mimo vyučování) tak, aby to co nejefektivněji podpořilo zdravý tělesný i duševní vývoj
- ✓ Sociální – napomáhá vyrovnávat sociální a materiální nerovnosti a rozvíjet mezilidské vztahy a komunikaci.
- ✓ Preventivní – prevence sociálně-patologických jevů (návykové látky, virtuální drogy, záškoláctví, šikana, rasismus...)

Prevence – primární- zaměřena na celou populaci

- sekundární- určena rizikovým skupinám
- terciární- zaměřena na recidivu

3.2 Zásady výchovy ve volném čase

- **Obecné** - Přiměřenost - pedagog musí volit takové metody (prostředky, cíle, úkoly...), aby byly přiměřené věku, dosavadním zkušenostem a biorytmu členů vedené skupiny
 - Posloupnost - vždy se postupuje od jednodušších cílů k těm složitějším a náročnějším, od známých úkolů k neznámým a od konkrétního k abstraktnímu
 - Trvalost - pedagog by měl volit takové metody, aby nabyté znalosti, vědomosti a dovednosti byly co nejtrvalejšího charakteru
 - Důslednost - dodržování a směřování k předem stanoveným cílům
 - Aktivnost - pedagog volí takové aktivity, aby se mohl zúčastnit každý člen skupiny
 - Cílevědomost - pedagog by si měl klást takové cíle, ke kterým bude schopen směřovat a bude schopen a ochoten je splnit
 - Názornost - pedagog se snaží podávat informace tak, aby se dotkly co nejvíce smyslů a byly co nejvíce názorné

- Individuální přístup - respektování osobnosti každého jednotlivce
- Soustavnost - souvisí s trvalostí
- **Specifické – Dobrovolnost**
 - Pedagogické ovlivňování VČ - výchova ve volném čase by měla být ovlivňována odbornými pedagogy (trenéři, lektori...)
 - Seberealizace - příležitost rozvíjet talent, větší šance být v něčem úspěšný
 - Zájmovost (zajímavost) - rozvoj zájmu účastníků
 - Pestrost, přitažlivost - nabídka co nejširší palety volnočasových činností
 - Sociální kontakt - možnost setkávání a kooperace různých věkových skupin

(Pávková, 2009)

4 Třetí sektor

„Mezi sociálně-ekonomické partnery patří vedle veřejné správy a podnikatelského/zaměstnavatelského prostředí nepochybně i třetí sektor, neziskový. V širším pojetí je možné zařadit do neziskového sektoru veškeré organizace, které nejsou založeny za účelem tvorby a rozdělení zisku, lépe tedy not-for-profit, otrocky přeloženo ne-pro-ziskové. V tomto širším pojetí by sem tedy patřily i politické strany, odbory, akademická půda, cechy, zájmová sdružení právnických osob, družstva, komory, profesní svazy, různé příspěvkové organizace etc. V užším pojetí tohoto sektoru ovšem často zmiňujeme nestátní neziskové organizace (NNO). Definice nestátních neziskových organizací v České republice je odvozena od právní subjektivity: občanská sdružení, obecně prospěšné společnosti, nadace, nadační fondy, církevní právnické osoby. V zahraničí bývá někdy toto vymezení používáno pro tzv. CBOs – Community Based Organisations. Kvalifikovaný odhad počtu těchto organizací v ČR je přes 50.000 organizací. NNO poskytují služby, které veřejná správa neumí nebo nechce dělat a pro podnikatelský sektor nejsou dost ziskové – nejsou „dobrým byznysem“.

Kromě výše jmenovaných patří jistě do třetího sektoru i občanské aktivity, které vykonávají nějakou obecně nebo vzájemně prospěšnou aktivitu bez právní subjektivity –

petiční akce, sousedské iniciativy, organizování obyvatel. Občanské aktivity spolu s nestátními neziskovými organizacemi by snad mohly být definovány jako občanský sektor.

V neziskovém sektoru vznikají oborové/krajské střechy např. (Česká rada dětí a mládeže, SKOK, Asociace nestátních neziskových aktivit Karlovarského kraje, Krajská rada zdravotně postižených, Krajská rada dětí a mládeže, krajské uskupení Všesportovního kolegia a mnohé další). Jejich vzájemná spolupráce je však odvislá od ad hoc problémů, neexistuje prozatím trvalá koncepční spolupráce mezi obory a krajskými sítěmi.“

(Haken, 2005 in Škarabelová, 2005)

4.1 Vymezení pojmu nestátní nezisková organizace

„Vymezení tohoto pojmu skýtá řadu úskalí a nutno říci, že ani teoretikové v této oblasti nedocházejí ke shodě. Pro každodenní praxi stačí znát mezinárodně uznávanou definici neziskových organizací spolu s jejich vymezením v české právní úpravě.“

(Škarabelová, 2005, s. 24)

4.2 Charakteristiky neziskových organizací

Komplexní a mezinárodně uznávanou charakteristiku nestátních neziskových organizací, která se snaží sledovat problematiku z nejrůznějších možných úhlů, přinesli ve svých studiích profesori Salomon a Anheier. Oba autoři chápou nestátní neziskový sektor jako soubor institucí, které existují vně státních struktur, avšak slouží v zásadě veřejným zájmům, na rozdíl od zájmů nestátních. Za určující považují pět základních vlastností, podle nichž jsou nestátní neziskové organizace:

- 1. **institucionalizované** (organized) – tj. mají jistou institucionální strukturu, jistou organizační skutečnost, bez ohledu na to, zda jsou formálně nebo právně registrovány.*
- 2. **soukromé** (private) – tedy jsou institucionálně odděleny od státní správy, ani jí nejsou řízeny. To neznamena, že nemohou mít významnou státní podporu nebo že ve vedení nemohou být mj. státní úředníci. Rozhodující je zde fakt, že základní struktura neziskových organizací je ve své podstatě soukromá.*
- 3. **neziskové** (non-profit) – ve smyslu nerozdělování zisku, tj. nepřipouští se u nich žádné přerozdělování zisků vzniklých z činnosti organizace mezi vlastníky nebo vedení organizace. Neziskové organizace mohou svou činností vytvářet zisk, ovšem ten musí být použit na cíle dané posláním organizace.*

4. samosprávné a nezávislé (self-governing) – jsou vybaveny vlastními postupy a strukturami, které umožňují kontrolu vlastních činností, tzn. že neziskové organizace nejsou ovládány zvenčí, ale jsou schopny řídit samy sebe. Nekontroluje je ani stát, ani instituce stojící mimo ně.

5. dobrovolné (voluntary) – využívají dobrovolnou účast na svých činnostech. Dobrovolnost se může projevovat jak výkonem neplacené práce pro organizaci, tak formou darů nebo čestné účasti ve správních radách.“

(Škarabelová, 2005, s. 24)

4.3 Členění neziskových organizací podle právní normy

„Toto členění vychází z důrazu kladeného v praxi na institucionální formu neziskových organizací, která je vymezena jen danou legislativou. V právním systému je vymezení neziskové organizace nejbližší zákon č. 586/1992 Sb. o dani z příjmu, který v § 18, odstavci 7 definuje tzv. organizaci charakteru právnické osoby, která nebyla zřízena nebo založena za účelem podnikání. Zákon sem řadí tyto organizace:

- *zájmová sdružení právnických osob, pokud tato sdružení mají právní subjektivitu,*
- *občanská sdružení včetně odborových organizací,*
- *politické strany a politická hnutí,*
- *registrované církve a náboženské společnosti,*
- *nadace, nadační fondy,*
- *obecně prospěšné společnosti,*
- *veřejné vysoké školy,*
- *obce,*
- *vyšší územní samosprávné celky,*
- *organizační složky státu a územních samosprávných celků (do roku 2001 rozpočtové organizace),*
- *příspěvkové organizace,*
- *státní fondy*
- *subjekty, o nichž tak stanoví zvláštní zákon.*

Rozhodujícími právními formami nestátních neziskových organizací v ČR jsou pak z hlediska jejich počtu a zaměření činnosti občanská sdružení a jejich organizační složky, nadace a

nadační fondy, obecně prospěšné společnosti, církve a náboženské společnosti – zejména jejich účelová zařízení. “

(Škarabelová, 2005, s. 24-25)

4.4 Členění neziskových organizací podle kritéria globálního charakteru poslání

„Toto kritérium je zásadní pro vymezení hranice mezi vzájemně a veřejně, resp. obecně prospěšnou činností. Používá ho mj. Rektorič při své typologii neziskových organizací. Podle tohoto kritéria se neziskové organizace člení na:

- **Organizace veřejně prospěšné** (Public Benefit Organizations – PBO), které jsou založeny za účelem poslání spočívající v produkci veřejných a smíšených statků, které uspokojují potřeby veřejnosti – společnosti (příkladně charita, ekologie, zdravotnictví, vzdělávání, veřejná správa),*
- **Organizace vzájemně prospěšné** (Mutual Benefit Organizations – MBO), které jsou založeny za účelem vzájemné podpory skupin občanů (i právnických osob), které jsou spjaty společným zájmem. Jejich posláním je tedy uspokojování svých vlastních zájmů a veřejná správa dbá, aby se jednalo o takové zájmy, které jsou ve vztahu k veřejnosti korektní, tedy neodporují zájmům druhých občanů a právnických osob. Jde například o realizaci aktivit v kultuře, tělesné kultuře, konfesních a profesních zájmů, ochrany zájmů skupin apod. “*

(Rektorič, 2001, in Škarabelová, 2005, s. 26)

„Na základě uvedených charakteristik a typologií neziskových organizací i na základě členění používaného poradním orgánem vlády ČR – Radou vlády pro nestátní neziskové organizace - chápu pod označením „neziskové organizace“ tyto dva typy, resp. skupiny:

- **vládní (státní, veřejné) neziskové organizace**, které zabezpečují převážně realizaci výkonu veřejné správy. Jejich opodstatnění je dáno jejich posláním, kterým je podílení se na výkonu veřejné správy na úrovni státu, regionu či obce. Jejich právními formami jsou v podmínkách ČR příspěvkové organizace a bývalé rozpočtové organizace, od roku 2001 organizační složky státu, kraje či obce. Jejich určitá část se charakteristikami svých činností blíží nestátním neziskovým organizacím. Ze strukturálně-operacionálních definic neziskových organizací se jich tedy týká pouze institucionalizovanost, samosprávnost a neziskovost, tj. nejsou založeny*

za účelem podnikání a s tím spojenou produkcí zisku, který by sloužil k rozdělování mezi členy organizace.

• **nestátní (nevládní, občanské, soukromé) neziskové organizace (dále také NNO)**, jejichž existence vychází z principu sebeřízení společnosti, což představuje schopnost určitého společenství lidí žijících a spolupracujících ve vymezeném prostoru organizovat a vzájemně usměrňovat své jednání. Jde o podílení se na veřejné politice v rámci občanské společnosti, kdy se občané sdružují do různých typů nestátních neziskových organizací, čemuž napomáhá i svoboda sdružování jako jedna ze základních svobod demokratického státu. Jejich základní právní formy představují v České republice občanská sdružení, nadace a nadační fondy, obecně prospěšné společnosti, církve a náboženské společnosti a hlavně církevní právnické osoby, protože ty se zaměřením své činnosti blíží více veřejně prospěšným aktivitám než samotné církve či náboženské společnosti.“

(Škarabelová, 2005, s. 27- 28))

4.5 Formy neziskových organizací podle zákonů ČR

	OBČANSKÉ SDRUŽENÍ	OBCENĚ PROSPĚŠNÁ SPOLEČNOST	NADACE, NADAČNÍ FOND	CÍRKEVNÍ PRÁVNICKÉ OSOBY
DEFINICE	Sdružení fyzických a právnických osob, které vzniká za účelem realizace společného zájmu. Typickým znakem je členská základna.	Subjekt poskytující obecně prospěšné služby všem za stejných podmínek. Zisk nemůže být přerozdělován mezi zakladatele nebo zaměstnance, používá se k financování aktivit vyplývajících z poslání organizace.	Účelové sdružení majetku zřízené za účelem dosahování obecně prospěšného cíle. Nadační příspěvky se poskytují z výnosů nadačního jmění a ostatního majetku (u nadace), NF smí k dosažení účelu použít veškerý svůj majetek.	Právnické osoby zakládané za účelem realizace cílů církví a náboženských společností
REGISTRACE	Ministerstvo vnitra na základě předložení dvou stejnopisů	Krajský soud (podle sídla) v rejstříku obecně prospěšných společností, po	Krajský soud (podle sídla) v rejstříku nadací a nadačních fondů, po	Ministerstvo kultury na základě návrhu na evidenci

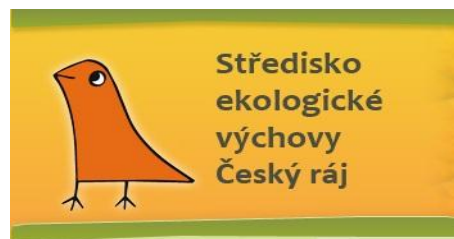
	stanov a návrhu na registraci (přípravný výbor)	předložení návrhu na zápis (notářský zápis)	předložení návrhu na zápis.	předložené- ho registrova- nou církví nebo nábožen- skou společností
ZÁKLADNÍ DOKUMENT	Stanovy	Zakládací listina	Nadační nebo zřizovací listina (nadace) Zřizovací smlouva nebo listina, např. závěť (NF)	Základní dokument
ORGANIZAČNÍ DOKUMENT	Stanovy/statut, organizační řád, jednací řády, vnitřní směrnice	Statut	statut	statut
ORGÁNY	Podle stanov. Nejvyšším orgánem je valná hromada/člen- ská schůze, mezi valnými hromadami řídí chod organizace výbor, obvykle v čele s předsedou. Další funkce – revizor, zapisovatel	Správní rada, dozorčí rada nebo revizor, popř. ředitel	Správní rada, dozorčí rada nebo revizor, popř. ředitel	Podle statutu
PODNIKATELSKÉ AKTIVITY	Nesmí být hlavním cílem sdružení, pouze prostředkem k dosažení cíle. Pokud aktivita naplňuje podmínky živnostenského zákona, je nutné získat živnostenské oprávnění (obvykle změnou stanov)	Může být realizována doplňková činnost, kterou je dosaženo účinnějšího využití majetku a není ohrožena kvalita, rozsah a dostupnost obecně prospěšných služeb.	Vyloučeny, kromě specifických případů (pronájem nemovitosti, pořádání loterií, tombol a veřejných sbírek, pořádání kulturních, společenských, sportovních a vzdělávacích akcí apod.	Může být realizována
PRÁVNÍ ÚPRAVA	Zákon 83/1990	Zákon 248/1995	Zákon 227/1997	Zákon

	Sb. o sdružování občanů	Sb. o obecně prospěšných společnostech. Novela 208/2002 Sb.	Sb. o nadacích a nadačních fondech. Novela 210/2002 Sb.	3/2002 Sb. o církvích a náboženských společnostech
EVIDENCE	www.evidencenno.portal.gov.cz cedr.mfcr.cz www.neziskovky.cz	www.evidencenno.portal.gov.cz cedr.mfcr.cz www.neziskovky.cz www.justice.cz (obchodní rejstřík)	www.evidencenno.portal.gov.cz cedr.mfcr.cz www.neziskovky.cz www.justice.cz (obchodní rejstřík)	Rejstřík registrovaných církví a náboženských společností www.cns.mkr.cz/cns

Tabulka 4: Formy neziskových organizací
(Doubnerová, 2010)

5 Popis činnosti a fungování Střediska ekologické výchovy Český ráj

Středisko ekologické výchovy Český ráj vzniklo na přelomu let 2004 a 2005. Tato organizace funguje jako sdružení právnických osob - konkrétně tři základních organizací Českého svazu ochránců přírody.



Obrázek 4: Logo SEV Český ráj

Za cíl si SEV klade zlepšování stavu životního prostředí a snaží se tomu napomáhat skrze ekologickou výchovu nabízenou školám a školkám a dále prostřednictvím praktické a aktivní ochrany přírody. Středisko má své centrum v kempu v Sedmihorkách, kde zřizuje a vede ekocentrum, které nabízí jednodenní i vícedenní pobyty zaměřené na ekologické výukové programy. Úzce spolupracuje se samotným kempem Sedmihorky, jehož prostory má v současné době prakticky zcela k dispozici.

5.1 Možnosti SEV Český ráj

Středisko nabízí výukové programy mateřským (5 programů), základním (19 programů) i středním školám (10 programů), ve kterých se snaží o podporu a zviditelnění ekologie a ochranu životního prostředí, rozvoj fantazie a smyslového vnímání. Vzhledem k možnostem, které nabízí spolupráce se Sedmihorským kempem, mají k dispozici prostor, který se dá využít na několikahodinové, i vícedenní pobytové akce, ve kterých jsou schopni a ochotni vyjít zájemcům o programy maximálně vstříc. Programy jsou v nabídce střediska po celý rok. Lákavé je také blízké okolí kempu, kam se dají podnikat i poznávací výlety a středisko zde nabízí několik naučných stezek. Dalším plusem střediska je, že vlastní několik koní, koz a ovcí. Tato malá farma je pro některé návštěvníky velkým lákadlem. Při realizaci programů je kladen důraz na práci prožitkem a zkušeností, smyslovým vnímáním a fantazií. Ve středisku učí děti vnímat v souvislostech, podněcovat aktivitu a tvořivost. Programy jsou přizpůsobeny věku účastníků. Probíhají většinou v terénu, aby byl co nejvíce umožněn přímý kontakt s přírodou.

Od října 2005 je v provozu dětská lesní naučná stezka. Je určena zejména pro mladší děti a snaží se rozvíjet jejich smyslové vnímání a fantazii. Stezka je dlouhá přibližně tři kilometry a má celkem 16 zastavení.

Dále SEV nabízí pravidelné i nárazové akce pro veřejnost jako například exkurze, besedy, přednášky, nebo dílny, které probíhají po celý rok. Mezi nejoblíbenější a nejnavštěvovanější akce pro veřejnost patří prázdninové ekodny, které pořádá již několik let za sebou pravidelně během letních prázdnin. Ekodny se orientují především na rodiny s dětmi a všichni si během nich mohou vyzkoušet celou řadu znalostí a dovedností týkajících se nejen přírody Českého ráje.

Další velmi důležitou předností je, že SEV nabízí programy garantované EU a to na základě projektu Projekt OP VK - Ekologická výchova v Českém Ráji.



Obrázek 5: Podpora OP VK

„Projekt je zaměřen do oblasti rozvoje lidských zdrojů, přesněji do oblasti základního školství - přináší nové možnosti výukových metod, doplňuje vzdělávací osnovy základních škol o nové programy orientované na environmentální výchovu, vzdělávání a osvětu žáků základních škol.

Projekt má dva hlavní výstupy:

*1. Realizací projektu dojde k vytvoření **dvanácti nových výukových programů** určených pro základní školy. Nově vytvořené výukové programy budou zaměřeny na aktuální environmentální témata s využitím potenciálu a atraktivity unikátní přírody Českého ráje. V jednotlivých letech realizace projektu (2010-2013) tak budou připraveny programy v rámci těchto okruhů:*

- *Geopark Český ráj - 4 nové programy (2010-2011)*
- *Živá příroda na dotek - 4 nové programy (2011-2012)*
- *Přátelství lidí s krajinou - 4 nové programy (2012-2013)*

2. V další části projektu dojde k přenesení programu Earthkeepers (Ochránci Země) do České republiky a jeho uzpůsobení zdejšími podmínkám. Program Earthkeepers vznikl ve Spojených státech v rámci proudu environmentální výchovy Earth education (Výchova o Zemi) a brzy se začal rozšiřovat do dalších zemí světa. “

(Dostupné z WWW: <http://www.sevceskyraj.cz/>)

5.2 Ukázka nabídky programů SEV Český ráj

5.2.1 Mateřské školy

Čuchy, mrky, sluchy, ňami

Období: celoročně

Místo: Ve třídě nebo v ekocentru Sedmihorky

Délka programu: 1- 1,5 hodiny



Obrázek 6: Ilustrační obrázek I

[Www.google.cz](http://www.google.cz) [online]. 2010 [cit. 2011-06-19]. Google.cz. Dostupné z

„V tomto programu pomocí her prozkoumáme přírodu všemi svými smysly – čichem, sluchem, hmatem, zrakem i chutí. Budeme poslepu poznávat a zkoumat přírodniny, zahrajeme si sluchové a čichové pexeso, vytvoříme vůňový koktejl a další smyslové aktivity. Program je připraven ve dvou variantách a lze ho realizovat uvnitř i venku v přírodě – dle dohody.“

([Www.sevceskyraj.cz](http://www.sevceskyraj.cz) [online]. 2010 [cit. 2011-06-19]. Sevceskyraj.cz. Dostupné z WWW: <http://www.sevceskyraj.cz/materske_skoly.html>.)

5.2.2 I. stupeň ZŠ

Dětská lesní naučná stezka Sedmihorky

Období: Celoročně

Místo: Ekocentrum Sedmihorky

Délka programu: Tři hodiny



Obrázek 7: Ilustrační obrázek II

„Vycházka s průvodcem na lesní naučné stezce. Stezka je dlouhá cca 3 km a najdete na ní 16 hravých zastavení. Děti dostanou tištěného průvodce stezkou – pracovní list, kam si zapisují svá pozorování a splněné úkoly.

Je nutné mít vhodné oblečení, pevná obuv a pláštěnka - program probíhá v každém počasí. S sebou je také nutno mít tužku.“

([Www.sevceskyraj.cz](http://www.sevceskyraj.cz) [online]. 2010 [cit. 2011-06-19]. Sevceskyraj.cz. Dostupné z WWW: <http://www.sevceskyraj.cz/prvni_stupen_zs.html>.)

5.2.3 II. stupeň ZŠ

Zapoj se!

Období: Celoročně

Místo: Ve třídě nebo v ekocentru Sedmihorky



Obrázek 8: Ilustrační obrázek III

Délka programu: Tři hodiny

„Žáci se během tohoto programu ocitnou v rolích občanů města Jahodín, v němž je plánována výstavba multifunkčního komplexu volného času. Budou hledat odpovědi na otázky: Má můj názor na danou problematiku nějakou váhu? Co s tím já mohu vůbec dělat? Co to znamená občanská angažovanost? V rámci simulační hry zažijí proces veřejné besedy o dané problematice, referendum i tajnou volbu a diskuzi o výsledcích referenda. Objeví různé formy občanské angažovanosti a jednu z nich si aktivně vyzkouší a zhodnotí její účinnost. Na závěr pak zformulují, jak má vypadat aktivní občan a zhodnotí, jak jsou na tom oni sami Doporučeno pro 8.-9. třídu.“

([Www.sevceskyraj.cz](http://www.sevceskyraj.cz) [online]. 2010 [cit. 2011-06-19]. Sevceskyraj.cz. Dostupné z WWW: <http://www.sevceskyraj.cz/druhy_stupen_zs.html>.)

5.2.4 Střední školy

Proč ta sova tolik houkala?

Období: Celoročně

Místo: Ekocentrum Sedmihorky

Délka programu: 2,5 hodiny



Obrázek 9: Ilustrační obrázek IV

[Www.google.cz](http://www.google.cz) [online]. 2011 [cit. 2011-06-19]. Google.cz. Dostupné z WWW: <<http://www.google.cz/search?q=sov>

Večerní program – vhodné pro ubytované v kempu.

Noční expedice do skalního města za houkáním sov. Nejprve si v klubovně popovídáme o tom, jak se chovat v noci v lese, zvláště když naše expedice míří do přírodní rezervace Hruboskalsko. Seznámíme se se zvuky nočního lesa, učíme se hlasy „nočních“ zvířat, zvláště pak sov. Nakonec odcházíme do skalního města. Je tma a sovy jsou dobře slyšet. Odpovídáme

jím, počítáme, kolik jich je a opět nasloucháme zvukům lesa. V tichosti a s pokorou se vracíme zpátky domů.“

(*Www.sevceskyraj.cz* [online]. 2010 [cit. 2011-06-19]. Sevceskyraj.cz. Dostupné z WWW: <http://www.sevceskyraj.cz/stredni_skoly.html>.)

Praktická část

6 Cíl výzkumu

V praktické části své bakalářské práce se věnuji tématu „Stres volnočasových pedagogů neziskových organizací“. Hlavním cílem praktické části je získat analýza stresu jako jednoho z důležitých faktorů ovlivňujících práci volnočasových pedagogů v neziskových organizacích. V práci se tedy zabývám výzkumnými otázkami: „*Co Vás nejvíce stresuje ve Vašem zaměstnání?*“ a „*Mají stresové faktory vliv na Vaši pracovní výkonnost a Váš osobní život?*“.

7 Metodologie výzkumu

7.1 Použité metody ve výzkumu

Pro naplnění cílů bakalářské práce a získání odpovědí na výzkumné otázky bylo třeba promyslet, jaká výzkumná metoda sběru dat bude nejvhodnější.

Pro získání co největšího počtu respondentů, tím i objektivnější posouzení zkoumaného problému, jsem zvolila metodu dotazníku a rozhovoru. Dotazník je „*standardizovaným souborem otázek, jež jsou předem připraveny na určitém formuláři*“ (Kutnohorská, 2009, s. 41). K přípravě dotazníku je potřeba přiměřená znalost šetřeného prostředí. Rozhovory jsem vedla se třemi pracovníky neziskových organizací, abych měla možnost lépe se zorientovat v dané problematice.

Při sestavování dotazníku jsem dodržovala několik zásad. Dotazník byl anonymní z důvodu zabránění pocitu nepříjemného vyzvídání. Tím byla větší šance k získání důvěrnějších, otevřenějších a spolehlivějších informací od klientů.

Jeho srozumitelnost a správná výstavba byla ověřena pilotážím dotazníkem. Respondentka byla praktikantka ve věku 23 let, která pracuje v jedné neziskové organizaci a byla ochotna mi vyplněním dotazníku pomoci ke zlepšení struktury.

Bylo rozdáno celkově 55 dotazníků do několika různých neziskových organizací, jejich návratnost byla 47.

Před samotným začátkem dotazování jsem vždy respondenta seznámila s cílem svého výzkumu pro bakalářskou práci. Zároveň jsem také uvedla základní strukturu připraveného dotazníku a časovou náročnost.

7.2 Stanovení předpokladů

V bakalářské práci jsem vycházela z několika předpokladů.

Před vytvořením dotazníku a dotazníkového šetření jako takového jsem přemýšlela o své práci (práci lektora v SEV Český ráj) a o stresorech, které nejvíce ovlivňují konkrétně mou práci. Na tomto základě a s přihlédnutím k nezávazným rozhovorům s některými kolegy a spolužáky (kteří mají podobnou praxi), jsem došla k předpokladu, že největším stresorem v oblasti volnočasové pedagogiky je přesah pracovních záležitostí (jako je v mém případě např. tvorba pracovních listů, dotváření pomůcek, nutnost sebevzdělávání v nových oblastech, tvorba prezentací, atd.) do soukromého života. Na základě těchto zjištěných aspektů jsem tuto možnost zahrнула do volitelných odpovědí v otázce č. 8. Dalším předpokladem bylo, že vzhledem k časové vytíženosti dotazování nebudou mít na prevenci stresu tolik času, kolik by si sami přáli. Na tento problém jsem se zaměřila v dotazníkovém šetření otázkami číslo 13, 14, 15 a 16, kdy bylo zjišťováno, zda se dotazování vůbec nějaké prevenci věnují, popřípadě čím konkrétně. Posledním, ale neméně důležitým předpokladem bylo, že vzhledem k pracovní zátěži ovlivňuje stres pracovní výkon dotazovaných. Na tento aspekt jsem se v dotazníku zaměřila otázkami č. 9 a 10.

7.3 Metody sběru dat

K výzkumu jsem použila metodu dotazníku a rozhovoru. Dotazník byl rozdělen do tří částí, které dohromady čítaly 17 uzavřených, polouzavřených a otevřených otázek. Rozhovor úzce navazoval na dotazníkové šetření, jen byl o něco podrobnější v odpovědích dotazovaných.

7.4 Postup práce s nasbíranými daty

Pro lepší přehlednost byla získaná potřebná data z dotazníkového šetření analyzována a interpretována do grafů s relativní četností. Rozhovor byl doslovně přepsán.

8 Vyhodnocení nasbíraných dat

8.1 Dotazník

Dotazník s 16 otázkami byl rozdělen do tří částí.

- První část byla zaměřena na získání identifikačních údajů.
- Druhá část dotazníku se zabývá příčinami stresu a
- Třetí část dotazníku zkoumá možnou prevenci stresu a případný vlastní komentář klientů.

8.1.1 První část

V první části dotazníkového šetření jsem se zabývala identifikačními údaji respondentů. Pro lepší vyhodnocení a následující interpretaci dat je to velmi důležitá část. Během ní získáváme přesnější údaje o respondentech.

Identifikačními údaji respondentů se zabývají otázky č. 1., 2., 3., 4., 5., 6.

8.1.2 Druhá část

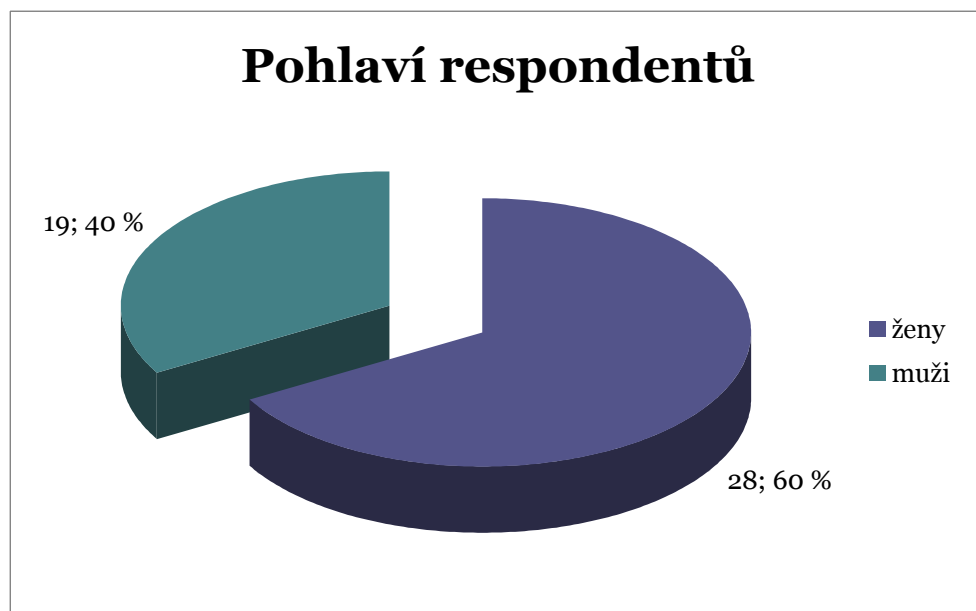
Druhá část dotazníku byla zaměřena na příčiny stresu a jejich zasahování do osobního i pracovního života. Na toto jsou zaměřeny otázky č. 7, 8, 9, 10, 11 a 12.

8.1.3 Třetí část

Třetí část dotazníků zkoumá prevenci stresových situací v osobním i pracovním životě. Jedná se o otázky č. 13, 14, 15 a 16.

8.1.4 Vyhodnocení dotazníkového šetření

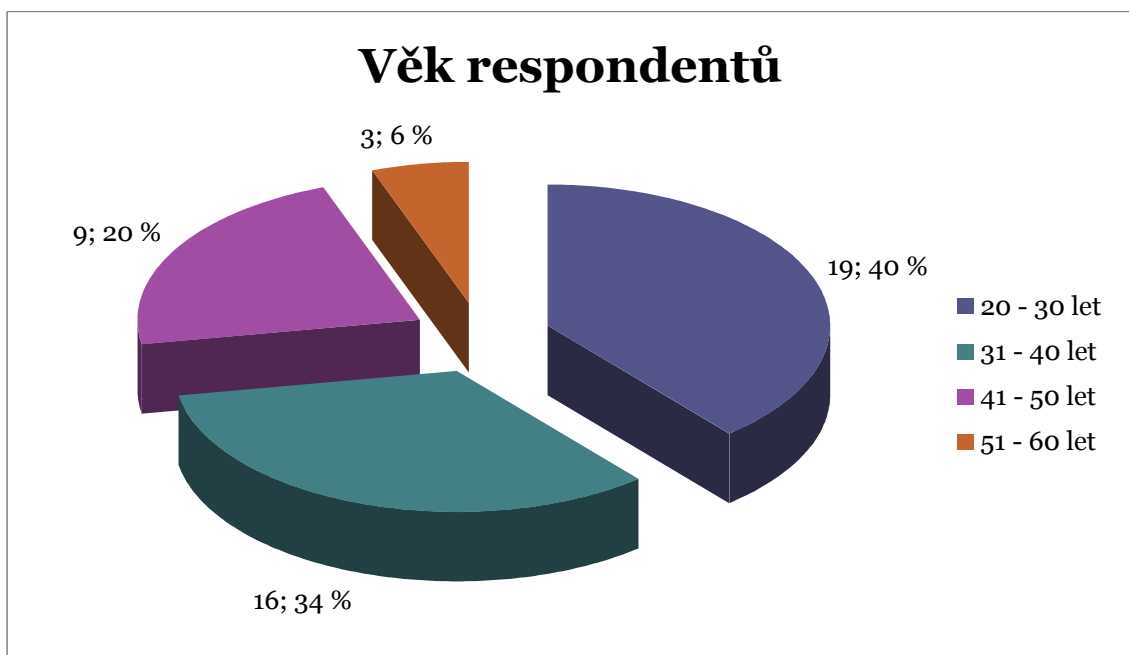
Dotazníkového šetření se celkově zúčastnilo 47 respondentů.



Graf 1: Pohlaví respondentů

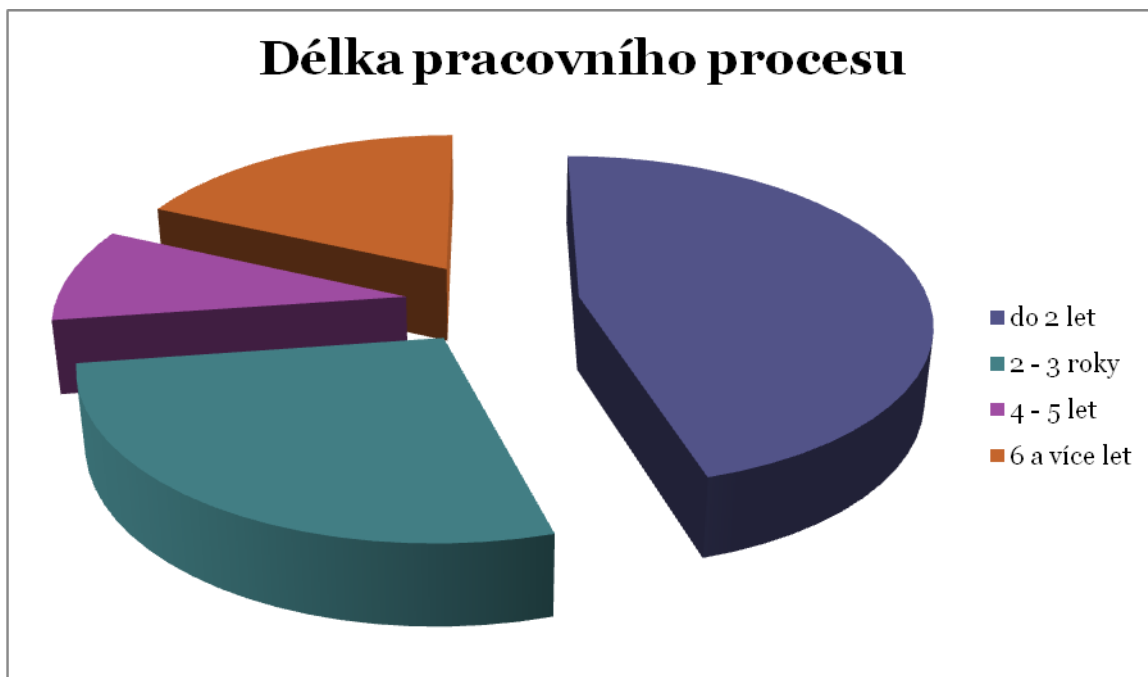
První otázkou v dotazníkovém šetření bylo zjistit pohlaví respondentů. Graf č. 1 nám ukazuje, že dotazník vyplnilo více žen (60 %; 28 respondentek) než mužů, kteří byli zastoupeni 40 % (19 respondentů).

Zde můžeme vidět, že vzorek je tedy pohlavně nevyrovnaný.



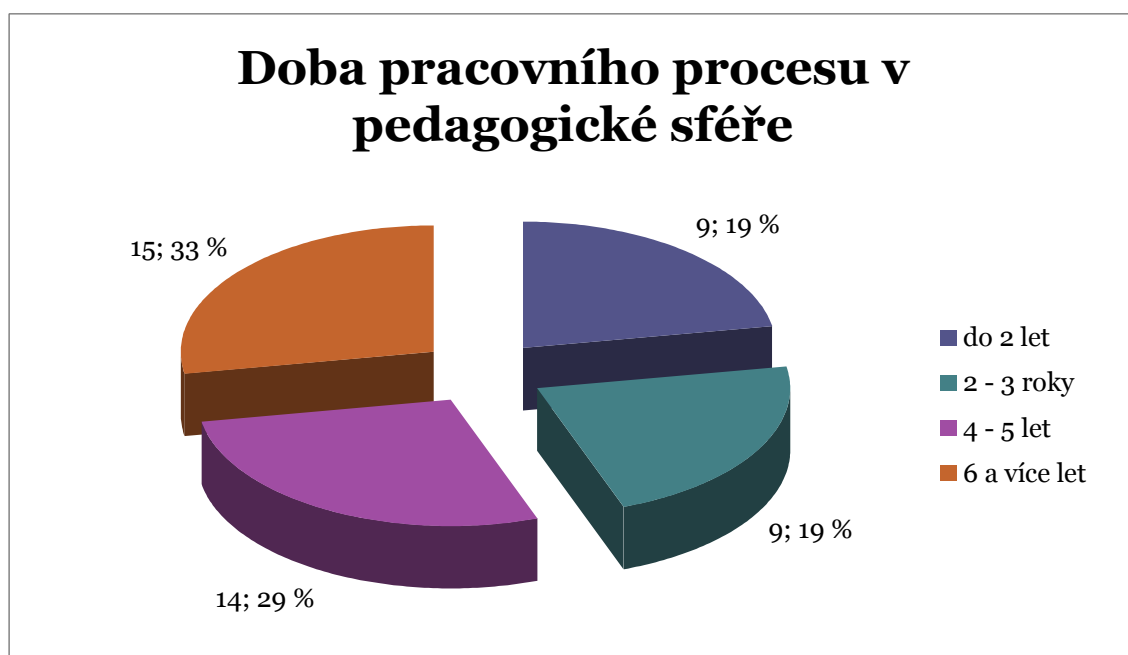
Graf 2: Věk respondentů

Druhou otázkou jsem zjišťovala věk respondentů. Největší zastoupení měla věková skupina 20 – 30 let, již označilo 19 respondentů (40 %). Druhou nejpočetnější skupinou byl věk 31 – 40 let (34 % dotazovaných). 9 respondentů (20 %) označilo možnost 41 – 50 let. Nejméně početně zastoupenou skupinou, a to třemi respondenty, (6 %) byl věk 51 – 60 let. V dotazníku jsem také uvedla věkové rozdělení 61 a více, ovšem tuto možnost nikdo neoznačil, proto jí v grafu neuvádím.



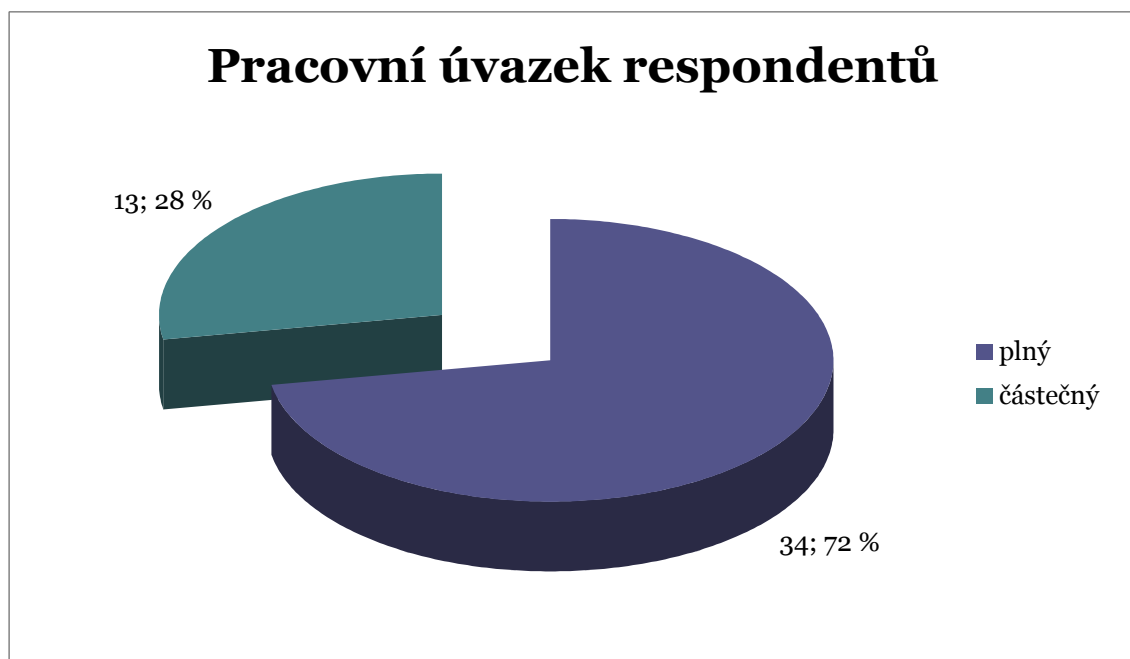
Graf 3: Délka pracovního procesu

Touto otázkou jsem zjišťovala, jak respondenti dlouho pracují v neziskovém sektoru. Pro lepší hodnocení údajů jsem délku pracovního procesu kategorizovala do dvouletých období.



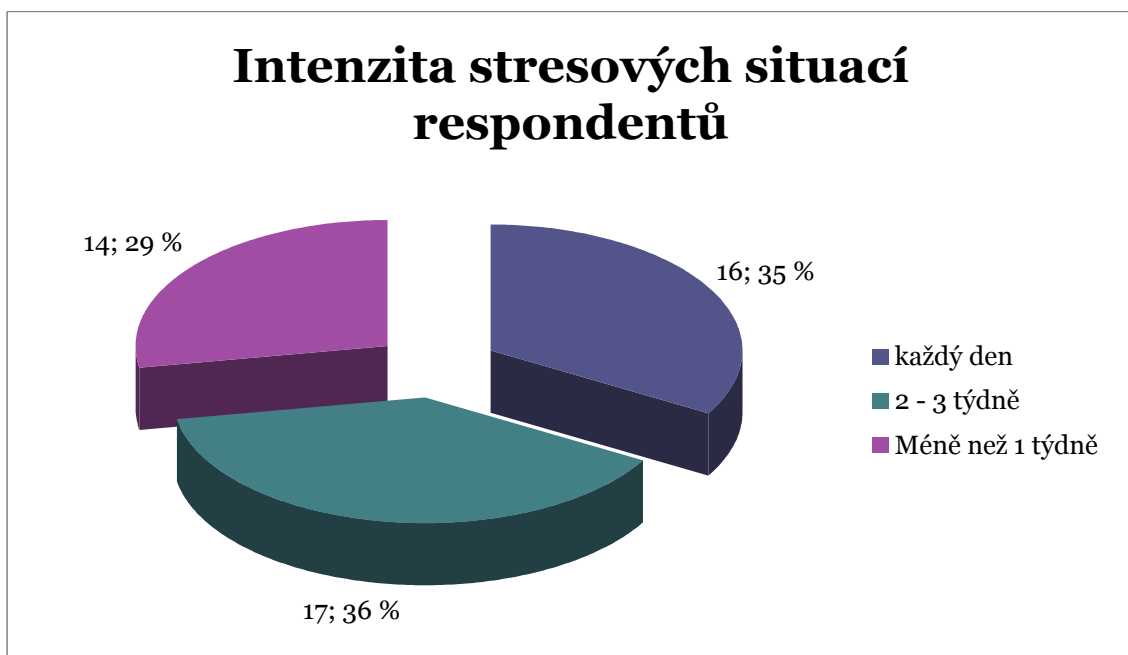
Graf 4: Doba pracovního procesu v pedagogické sféře

Tento graf nám ukazuje, že v pedagogické oblasti pracuje velká většina respondentů déle než 4 roky a to 62 % dotazovaných. 19 % respondentů (9 dotazovaných) pracuje v pedagogické sféře maximálně 2 roky. Stejný počet respondentů, tzn. 19 % dotazovaných označilo možnost 2 – 3 roky.



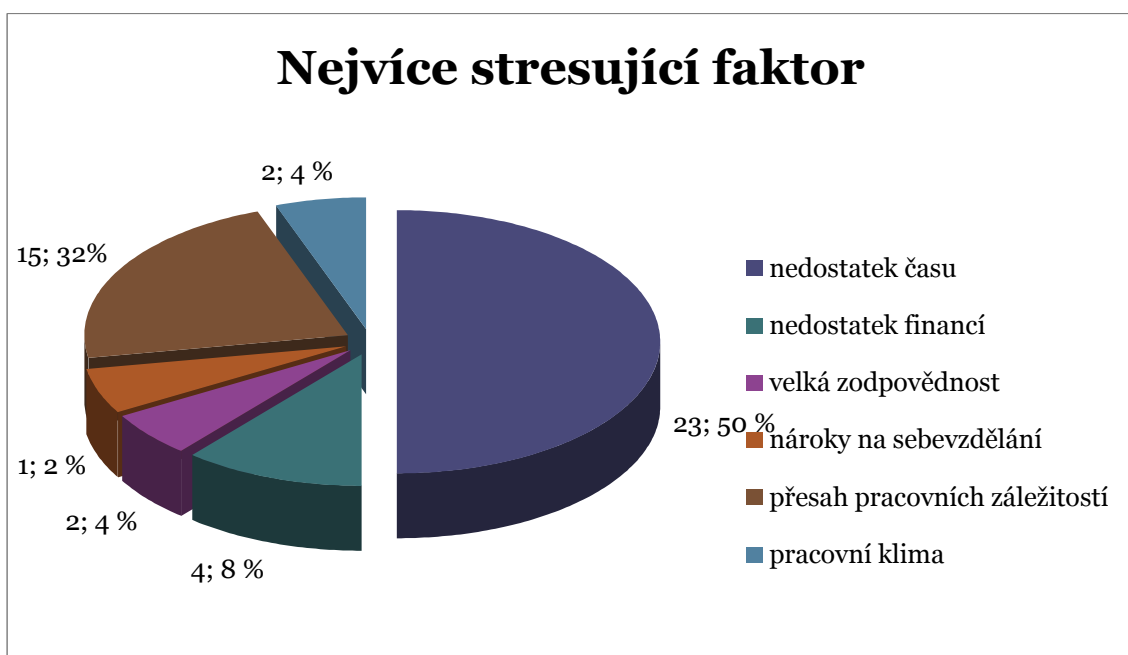
Graf 5: Pracovní úvazek respondentů

Další otázkou v dotazníku jsem zjišťovala, na jaký pracovní úvazek jsou respondenti zaměstnání. 72 % dotazovaných (34 respondentů) je zaměstnáno na plný úvazek. 13 zaměstnanců (28 %) je zaměstnáno na částečný úvazek.



Graf 6: Intenzita stresových situací respondentů

Touto otázkou jsem zjišťovala, jak často se respondenti stresují ve svém zaměstnání. Nejčastěji označovanou odpovědí bylo 2-3 týdně, kterou uvedlo 36 % respondentů (17 dotazovaných). 35 % zaměstnanců (16 respondentů) uvádí, že každý den. 29 % dotazovaných (14 respondentů) se stresuje méně než jednou týdně.



Graf 7: Nejvíce stresující faktor

V této otázce jsem se zaměřila na to, co je největším stresovým faktorem pro respondenty. Polovina respondentů (23 dotazovaných) uvádí nedostatek času. Další nejpočetnější odpovědí byla uvedena možnost přesahu pracovních záležitostí do osobního života (např. tvorba nových programů, výroba pomůcek) a to u 32 % dotazovaných (15 respondentů). Pro 4 respondenty (8 %) je největší stresový faktor nedostatek financí. Možnosti pracovní klima, nároky na sebevzdělání uvedli 2 dotazovaní (4 %). Nároky na sebevzdělávání uvedl jen jediný dotazovaný (2%). Možnosti nedostatek zkušeností a nespokojenost se zaměstnáním nebyla uvedena u žádného respondenta.



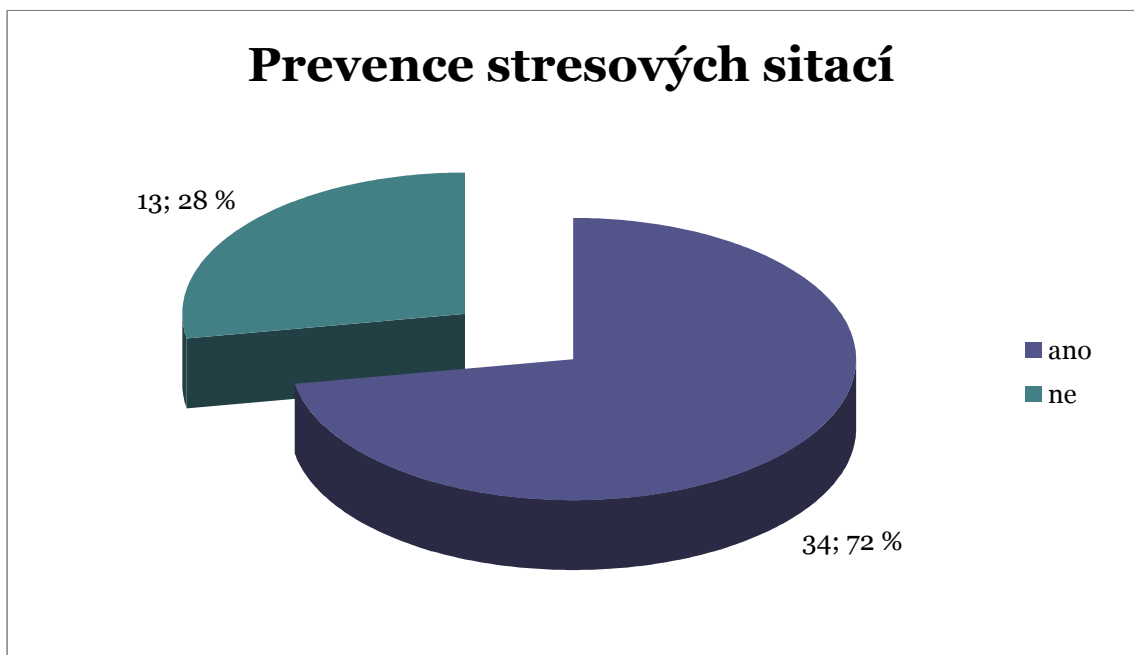
Graf 8: Vliv stresu na pracovní výkon

Touto otázkou jsme zjišťovala, zdali mají stresové faktory vliv na pracovní výkonnost. Více jak tři čtvrtiny respondentů (72 % dotazovaných) odpovědělo, že ano. 28 % (13 respondentů) odpovědělo, že stresové faktory nemají vliv na jejich pracovní výkonnost.



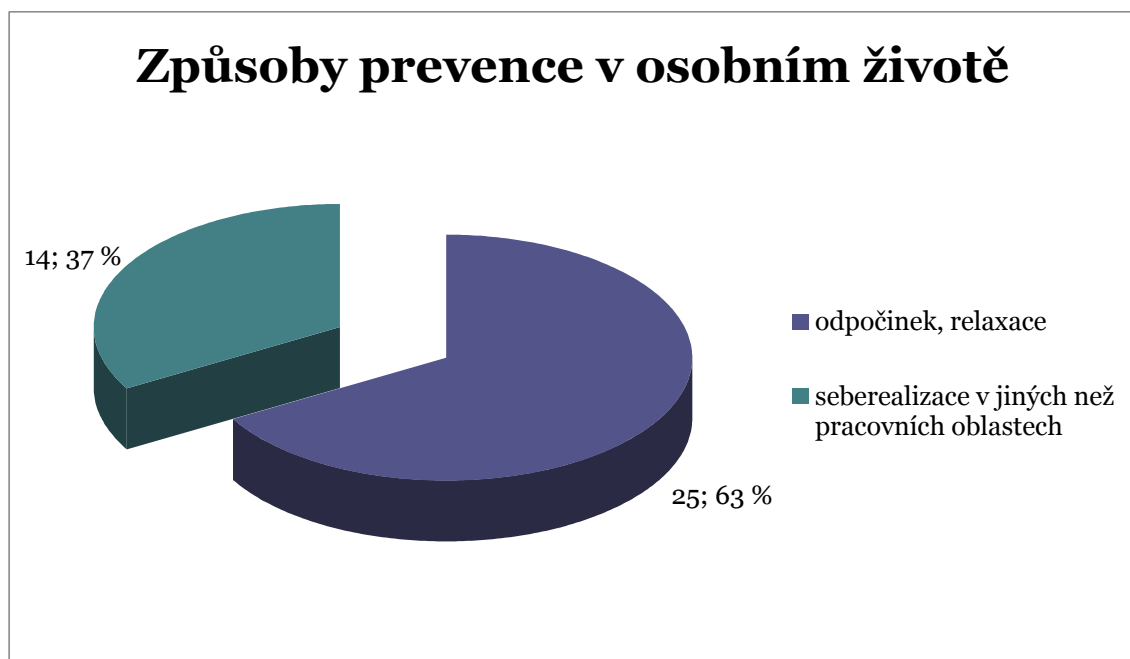
Graf 9: Vliv na osobní život

V předchozím grafu jsem zjišťovala, jestli má stres vliv na pracovní výkonnost. U tohoto grafu se věnuji obdobné otázce, ale s tím rozdílem, že mě zajímá, zdali mají stresové faktory vliv na osobní život. 83 % respondentů (38 dotazovaných) odpovědělo, že ano. Pouze 9 respondentů (17 % dotazových) označilo odpověď ne.



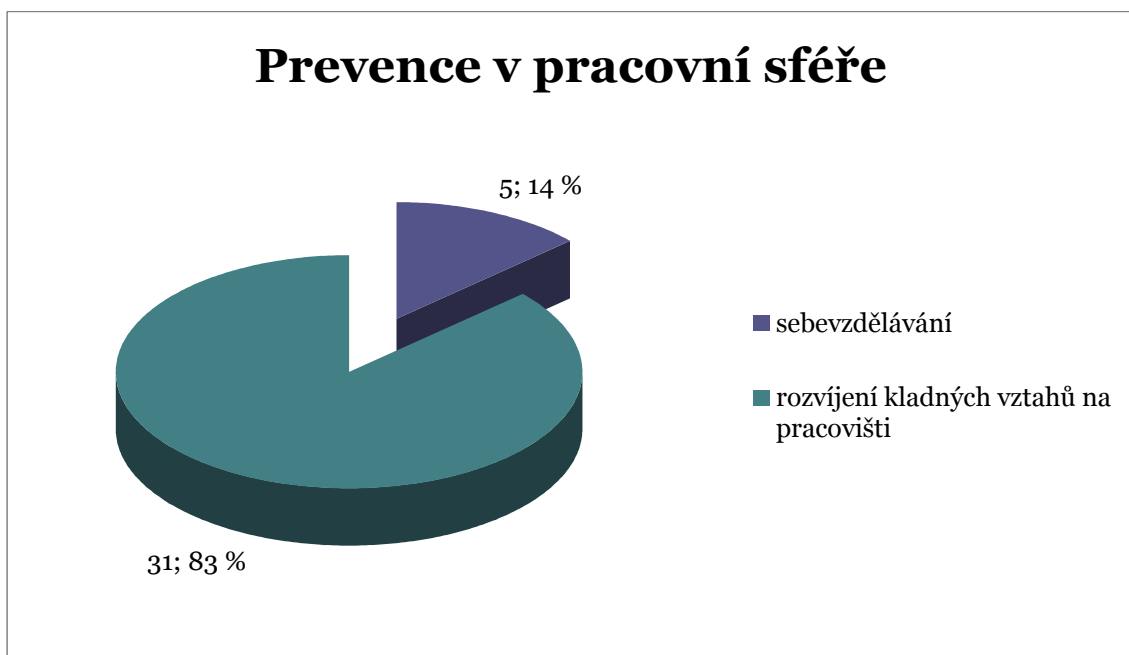
Graf 10: Prevence stresových situací

Tento graf znázorňuje, zdali se respondenti věnují prevenci stresových situací. 72 % respondentů (34 dotazových) odpovědělo, že ano. 13 respondentů, tj. 28 % dotazových odpovědělo, že nikoliv.



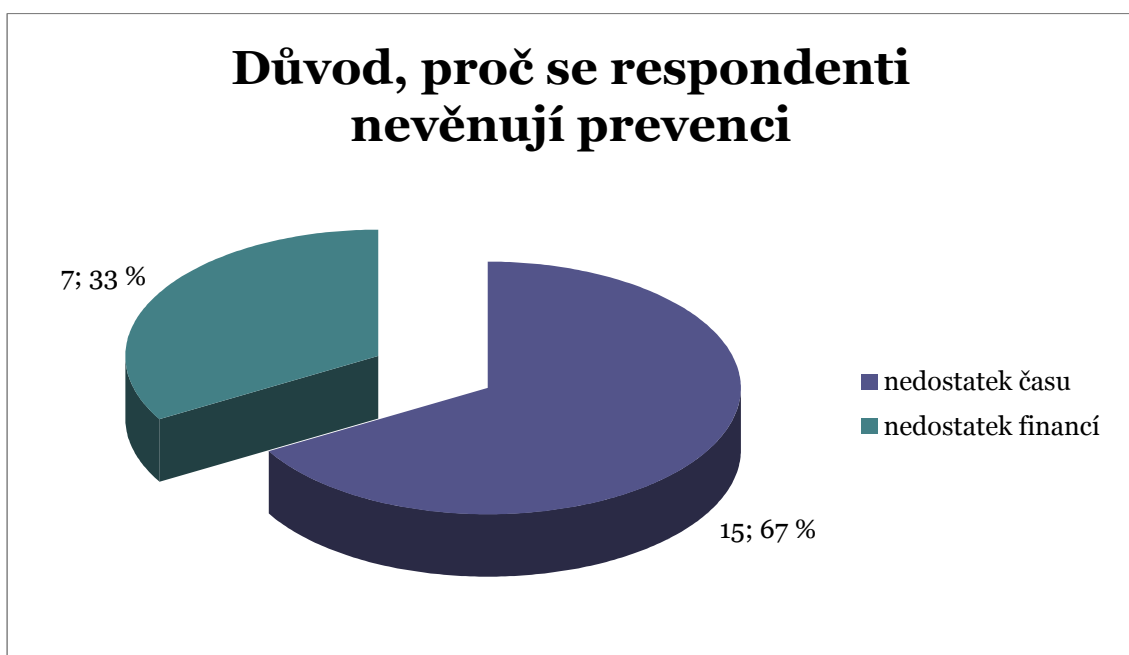
Graf 11: Způsoby prevence v osobním životě

Tato otázka úzce navazovala na otázku předchozí, proto tuto otázku vyplnilo pouze 39 respondentů. Ptala jsem se na způsoby prevence stresu v osobním životě. Nejčastěji se věnují respondenti odpočinku a relaxaci, a to konkrétně 25 dotazovaných (63 %). 37 % respondentů (14 dotazovaných) se věnuje seberealizaci v jiných pracovních oblastech. Možnost jiné neoznačil žádný respondent.



Graf 12: Prevence v pracovní sféře

Součástí další otázky byla i odpověď na to, jak se věnují respondenti prevenci v pracovní sféře. Na tuto otázku odpovědělo 36 dotazovaných. Většina respondentů (83 %) označila, že je jako prevence stresových situací pro ně důležité rozvíjení kladných vztahů na pracovišti. Pět respondentů (14 % dotazovaných) uvádí, že je pro ně důležité jako prevence sebevzdělávání.



Graf 13: Důvod, proč se respondenti nevěnují prevenci

V předposlední otázce jsem sledovala, proč se respondenti nevěnují prevenci stresových situací. Odpovědělo 22 dotazovaných. 15 respondentů (67 % dotazovaných) nemá dostatek času a 7 respondentů (33 % dotazovaných) nemá dostatek financí. Možnost nemám zájem se věnovat novým/jiným aktivitám neoznačil žádný respondent.

8.2 Rozhovor

V rámci výzkumu jsem dále použila metodu rozhovoru, ve kterém jsem se snažila zjistit, jaký je další pohled na danou problematiku. Celkem jsem uskutečnila 3 rozhovory. Každý dotazovaný byl z jiné organizace a různé věkové kategorie.

Jednotlivé otázky:

1. Jak dlouho pracujete jako volnočasový pedagog?
2. Co je vaší pracovní náplní?
3. Naplňuje vás vaše práce? Baví vás?
4. Stresuje vás vaše zaměstnání?
5. Co je pro vás největší stresor?
6. (Projevuje se to na pracovním výkonu?)
7. Věnujete se v soukromém nebo i pracovním životě nějaké prevenci stresu?
8. Chtěl/a byste doplnit ještě něco k tomuto rozhovoru?

8.2.1 Vyhodnocení rozhovoru

Rozhovoru se zúčastnili tři dotazovaní. Dvě ženy a jeden muž. Každý účastník byl jiné věkové skupiny a pracuje v jiné neziskové organizaci. Několikrát se mi stalo, že dotazovaní odpověděli zároveň na dvě otázky najednou, proto není ve všech rozhovorech stejný počet otázek.

- Otázka č. 1 se vztahovala k délce pracovní činnosti v oblasti volnočasové pedagogiky. Jak jsem již předeslala, záměrně jsem vybírala dotazované různého věku, a to od 20 do 30, od 31 do 40 a od 41 do 50 let.
- Otázka č. 2 se zaměřovala na pracovní náplň jednotlivých respondentů. Záměrem bylo zjistit, zda se stres týká lidí v různých pracovních pozicích. V jednom případě byla

dotazovaná ve vedoucí pozici, v druhém případě lektorka programů a ve třetím případě částečný externista, také lektor několika programů.

- V otázce č. 3 bylo zjišťováno, jestli práce dotazované baví a jestli je naplňuje. Zde jsem se dozvěděla, že dva ze tří dotazovaných jejich práce baví a naplňuje, v jednom případě je tomu naopak, a to z důvodu změny pracovní náplně z praktického lektorování na teoretické „papírování“.
- U otázky č. 4 jsem se snažila dozvědět, zda dotazované jejich práce vůbec stresuje. U všech dotazovaných byla shodná odpověď, a to že ano, jejich práce je (ve větší, či menší míře) stresuje.
- Otázka č. 5 obsahovala dotaz, co je pro vás největší stresor. Z rozhovoru č. 1 vyplývá, že největším stresorem je změna pracovní náplně. V rozhovoru č. 2 respondentku stresuje nepravidelná pracovní doba, množství a různorodost každodenního lektorování a u dotazovaného č. 3 jde spíše o osobní trému. U všech třech dotazovaných ale z odpovědí vyplynulo, že dalším a hlavním stresorem je přesah pracovních záležitostí do osobního života.
- Otázka č. 6 se vztahovala k důsledkům působení stresu na pracovní výkon. Všichni tři dotazovaní se shodli na tom, že uvedené stresory mají vliv na jejich pracovní výkon. Jsou podráždění, unavení, v jednom případě jde spíše o vlastní pocit trémy při vedení programů.
- Poslední, 7. otázka, směřovala k prevenci stresu v soukromém, nebo pracovním životě. Jedna dotazovaná nemá na prevenci dostatek času, další dva dotazovaní se sice o alespoň minimální prevenci snaží (pro ně smysluplná relaxace, odpočinek, koníčky), ale právě z důvodu vlivu pracovního života do života osobního pro ně prevence není dostačující.

Všechny tři rozhovory jsou doslovně přepsány v příloze.

8.3 Ukázka rozhovoru

8.3.1 Rozhovor č. 2

- Než začneme s rozhovorem, bude ti vadit, když budu náš rozhovor nahrávat?

- *Určitě ne.*

- Takže, jak dlouho pracuješ jako volnočasový pedagog?

- *Zhruba 2,5 roku.*

- Co je tvojí pracovní náplní?

- *Hlavně lektorování programů, které naše středisko nabízí. Jinak samozřejmě trocha toho papírování, inovace programů a tak.*

- Naplňuje tě tvoje práce? Baví tě?

- *Když se nad tím tak zamyslim, tak asi jo. Jen teď, když je sezóna hezkejších dní, tak toho mám tak trochu nad hlavu. Ale zase v zimě se dělají jiné věci, tak to asi vyjde na stejno. Kdybysme měli ještě vážně pevnou pracovní dobu, a ne jak je potřeba, bylo by to ještě lepší.*

- Stresuje tě tvoje zaměstnání?

- *Ne, že bych chodila do práce s hrůzou, co mě zase čeká, ale jo, bejvám ve stresu.*

- Co je pro tebe největší stres?

- *Když třeba vedu víc programů hned po sobě, každý je jiný a já se musím rychle přeorientovat na jinou činnost. Jak jsem už říkala, je toho teď trošku moc. Do toho se snažíš zvládat nějaký to papírování a když přijdeš domů, zjistíš, že jsi vlastně měla dodělat ještě nějaký pomůcky, nebo si připomenout nějaký starší program, kterej zítra vedeš.*

- Projevuje se to na pracovním výkonu?

- *Snažím se být profesionál, ale asi se tomu nevyhnu. Občas nejsem úplně příjemná a vyjedu třeba kvůli maličkosti. Potom mě to mrzí. Jindy třeba zapomenou nějaký bod z programu, tak musím jednat operativně a zařadit ho jindy a tak. Bejvám často unavená a tolik se nesoustředím.*

- Věnuješ se v soukromém nebo i pracovním životě nějaké prevenci stresu?

- *Snažím se. Ale není to tak úplně jednoduchý. A taky to nemá žádnou vážně jako formu. Prostě se jen snažím věnovat v každé volné chvíli něčemu, co mě baví a nesouvisí to s prací. Hlavně na chvíli vypnout. A v práci? Snažím se vycházet s kolegy.*

Samozřejmě ne za každou cenu, taky mě štve, ale tak když je v práci klid, tak se můžu soustředit na svojí práci.

- Chtěla bys doplnit ještě něco k tomuto rozhovoru?

- *Ne, jestli tobě to stačí, nemám co dodat.*

- V tom případě díky za čas.

8.3.2 Vyhodnocení předpokladů

Předpoklad č. 1, tedy že největším stresorem je nedostatek času a přesah pracovních povinností do soukromého života, se potvrdil (na základě dotazníkového šetření) v odpovědích na otázku č. 8 (v případě nedostatku času), kdy tyto možnosti zaškrtnulo 50 % dotazovaných, a v případě přesahu práce do soukromí 32 % dotazovaných.

U druhého předpokladu, že dotazovaní nemají vzhledem k pracovní vytíženosti čas na prevenci stresu, byla platnost potvrzena odpověďmi (v dotazníkovém šetření) v otázkách číslo 13, 14, 15 a 16. Tento předpoklad se potvrdil i u rozhovoru s jednotlivými dotazovanými.

Platnost posledního předpokladu, tedy že stres ovlivňuje pracovní výkon jednotlivých dotazovaných, jsem měla možnost ověřit rozhovorem i dotazníkovým šetřením, kdy s otázkou „Mají stresové situace vliv na Vaši pracovní výkonnost?“ Souhlasilo 72 % respondentů.

9 Shrnutí výsledku výzkumu

V závěrečné kapitole se pokusím shrnout výsledky výzkumu. Pomocí dotazníku jsem se tedy dozvěděla, že největším problémem je nedostatek času a přesah pracovních záležitostí do osobního života, což má vliv jak na kvalitu práce, tak na soukromý život dotazovaných. A že tato problematika se netýká jen mladých a nově začínajících lektorů a volnočasových pedagogů, ale i zkušených pedagogů. Dále jsem se dozvěděla, že respondenti předchází stresu na pracovišti, především mezi kolegy, posilováním kladných vztahů a nekonfliktním jednáním. Prevenci stresu v soukromí se bohužel většina dotazovaných nemá čas věnovat, neboť, jak jsem již předeslala, přesahují jejich pracovní záležitosti i do soukromé sféry.

Při vedení rozhovorů, které jsem vedla až po vyplnění dotazníků, se mi výsledky z dotazníků potvrdily, neboť všichni tři respondenti, s nimiž jsem rozhovor vedla, považují za největší pracovní stres nedostatek času a přesah pracovních záležitostí a povinností do soukromého života.

10 Návrh systematické prevence

Vzhledem k výsledkům dotazníků a rozhovorů, ze kterých vyplynulo, že dotazovaní zmíněného výzkumu jsou nejvíce stresováni nedostatkem času sami na sebe kvůli přelévání pracovních záležitostí do soukromého života, jsem se rozhodla navrhnout prevenci na základě zásad duševní hygieny.

10.1 Co je duševní hygiena

Podle Bedrnové zahrnuje duševní hygiena „*praktické záležitosti našeho života se zaměřením na uchování si fyzického a duševního zdraví i přes nepříznivé dopady mnoha dílčích podnětů a situací.*“ (Bedrnová, 2009, s. 15)

Tuto teorii potvrzuje také L. Míček, který tvrdí, že „*duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“ (Míček, 1986, s. 9) Ve své knize dále uvádí slova D. Bartka: „*jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti.*“ (Bartko, 1967, in Míček, 1986, s. 9)

10.2 Prevence stresu na základě zásad duševní hygieny

10.2.1 Spánek

Každý jedinec se v potřebě délky spánku liší. Tato potřeba je zcela individuální a také odvislá např. od zdravotního stavu. Proto se musí odvíjet od potřeb každého z nás. Pro volnočasového pedagoga je dostatek spánku velmi zásadní faktor, který ovlivňuje jeho práci a fungování. Jeho práce spočívá často v zodpovědnosti za děti/ klienty, vedení programů a podávání informací. Proto by měl být odpočatý a minimalizovat tak riziko, že by kvůli únavě snížil hranici bezpečnosti klientů, podával špatné informace nebo nekvalitně vedl programy. Důležitá je také pravidelnost spánku. Lidé by měli dodržovat určitý systém, kdy chodí spát a kdy vstávají, nebo minimálně dodržovat časovou délku spánku. Tělo si pak navykne na jakýsi režim a nevykazuje takové známky únavy.

10.2.2 Výživa

Bohužel není jasně specifikováno, co konkrétně se myslí zdravou výživou. Někdo do této oblasti zahrnuje pouze ovoce, zeleninu, případně bílé maso, jiní by maso vůbec neuváděli. V tomto ohledu platí, že „všeho moc škodí“. Nelze jen jíst ovoce a zeleninu, neboť tělu se pak nedostává dostatečné množství bílkovin a podobně. Z jídla bychom si měli udělat jakýsi rituál. Pokud změníme přístup ke stravování, usnadní nám to spoustu práce s potížemi s trávením, nadváhou a podobně. Uznávám např. zásady Bedrnové, která uvádí, že úspěchem kvalitnějšího a zdravějšího stravování může být:

- *Častěji pobývat na čerstvém vzduchu (mozek se vyživuje okysličenou krví, ve které jsou rozpuštěny i další látky vznikající jako produkty látkové přeměny, čerstvý vzduch podmiňuje i to, že nám lépe chutná);*
- *Mít dostatek pohybu (výdej energie má lehce převažovat nad jejím příjmem ze zkonsumované potravy);*
- *Být v jídle střídmi (nepřejídat se a nezatěžovat tak svůj zažívací systém);*
- *Jíst spíše častěji a menší porce (zpravidla se doporučuje až 5 krát denně, potravu pak lépe využijeme v podobě získané energie a neuloží se jako nadbytečné stavivo);*
- *Jídlo si v průběhu dne vhodně rozdělit (přičemž obvykle se doporučuje, aby 20 % tvořila snídaně, 10 % přesnídávka, 40 % oběd, 10 % svačina a 20 % večeře, záleží však zřejmě bude i na individuálně odlišné rychlosti metabolismu a na celkovém režimu dne, který leckdy neumožňuje výše uvedenou rovnoměrnost zajistit);*
- *Jíst v klidu a v příjemném prostředí (mnohá z onemocnění zažívacího traktu, jako jsou žaludeční či žlučnické vředy, vředy na dvanácterníku, jakož i další poruchy metabolismu, mají svůj původ v tom, že k jídlu a následnému trávení „přikusujeme starosti a problémy“, případně je slyšíme od druhých);*
- *Nespěchat a jídlo vždy dobře rozžvýkat (k jídlu bychom si měli sednout a nekonzumovat ho ve spěchu a ve stoje – obvykle díky hltání sníme pak více, než bychom chtěli či měli, v neupraveném či esteticky nevhodném prostředí);*
- *Preferovat určité látky před jinými, a to zejména bílkoviny (jak rostlinné, tak živočišné) a vitamíny (v čerstvém ovoci a zelenině před sacharidy (jednoduché a složené cukry a škroby) a především tuky, přičemž má vhodná strava*

obsahovat dostatek vlákniny, která napomáhá trávení i tím, že mimo jiné podporuje peristaltiku;

- *Pokud možno nekouřit a nepít větší množství alkoholu (tyto látky mohou totiž snadno vést k intoxikaci organismu, přičemž se jejich zplodin člověk jen obtížně zbavuje, a to i přesto, že je mnozí vyhledávají pro jejich stimulující, spíše však euforizující účinky);*

- *Vychutnat si jídlo i prostřednictvím dalších smyslů (zrakem, čichem).*

(Bedrnová, 2009, s. 54)

10.2.3 Volný čas a odpočinek

K tomu, abychom byli výkonní v práci a byli v celkové pohodě si musíme, i přes nepřízeň okolností, najít čas sami na sebe. Volný čas nezahrnuje žádné pracovní, ani domácí povinnosti, prostojí v dopravních prostředcích ani konzumaci jídla, ale pouze odpočinek, relaxaci a radost z prožitku. Je nutné alespoň několikrát do týdne umírnit pracovní spěch a ponořit se do námi vybrané formy odpočinku. Někdo si odpočine dlouhou procházkou, někdo půjde lézt po skalách a pro někoho bude nejlepší četba knihy. Tělo pak dostává příležitost k regeneraci sil, které bude potřebovat v dalším pracovním záprahu. Neměli bychom zapomínat, že je nutný také dostatek pohybu, i kdyby se mělo jednat jen o krátké vycházky.

10.2.4 Rozvržení pracovních povinností

Dalším hlavním bodem na cestě k úspěšnému zdolání stresu je umění rozvrhnout si svou práci tak, aby nezasahovala do oblastí, do kterých nemá. Pokud si svou práci budeme umět naplánovat, nebude nás stresovat nedodržení termínů a práce na projektech v soukromém životě. Pokud se do tohoto kolotoče člověk dostane, neměl by se bát požádat o pomoc. Někdy není od věci rozdělanou práci odložit a chvíli se věnovat něčemu jinému, nebo jak se říká „úplně vypnout“. Myšlenky se nám rozleží, utříbí a když se k práci vrátíme, můžeme se na ni dívat s větším nadhledem nebo z jiného úhlu.

Všechny tyto aspekty jsou samozřejmě všeobecně platné, nejen pro pedagogy volného času. Ale jejich dodržováním, ač si někdy myslíme, že je to nadlidský úkol, si lze udržet zdraví fyzické i psychické. V jednotlivých organizacích jde spíše o přemíru nabízených programů či nedostatek pracovníků, kteří tento nápor nemusejí zvládat.

11 Závěr

Tato práce pro mne byla velmi cennou zkušeností, neboť jsem se nejen naučila pracovat různými metodami, ale také jsem se blíže seznámila s velmi zajímavým a myslím že i aktuálním problémem. Vzhledem k tomu, že sama momentálně částečně pracuji v jedné neziskové organizaci, měla jsem příležitost mluvit o tomto problému i s blízkými lidmi a znalost prostředí mi poskytla větší vhled do celého problému a myslím, že to i kladně ovlivnilo přístup k celé této práci.

12 Použitá literatura

- BEDRNOVÁ, Eva a kol. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. 160 s. ISBN 80-7168-681-6.
- BEDRNOVÁ, Eva a kol. *Management osobního rozvoje. Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. 359 s. ISBN 978-80-7261-198-0.
- BIRKENBIHLOVÁ, Vera F. *Pozitivní stres, radostně stresem*. Praha: Železný Ivo, 1996. 152 s. ISBN 80-237-2836-9.
- BOENISCH, E.; HANEYOVÁ, M. *Stres, přehledné testy a návody, jak zvládat stres*. Brno: 1998. 216 s. ISBN 80-7242-015-1
- ČÁP, J.; MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. 655 s. ISBN 80-7178-463-X.
- GOOGLE. *Výkonnostní křivka* [online]. [cit. 2011-05-8]. Dostupné z WWW: <http://www.google.cz/search?q=v%C3%BDkonnostn%C3%AD+k%C5%99ivka&hl=cs&biw=1003&bih=567&prmd=ivnsb&source=lnms&tbn=isch&ei=1dzkTaqsfMHpOc2umNQJ&sa=X&oi=mode_link&ct=mode&cd=2&ved=0CAwQAUoAQ>.
- HARSS, C.; MAIER, K. *Stes, cena úspěchu? Aktivní překonávání stresu pro zaměstnané ženy*. Vimperk: Tina, 1994. 178 s. ISBN 80-85618-15-X.
- HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro střední školy*. Praha: Fortuna, 1995. 120 s. ISBN 80-7168-876-2.
- HILL, Grahame. *Moderní psychologie, hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Praha: Portál, 2004. 283 s. ISBN 80-7178-641-1.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
- KUTNOHORSKÁ, Jitka. *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing, 2009. 175 s. ISBN 978-80-247-2713-4.
- MAREŠ, J.; PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2001. 322 s. ISBN 80-7178-579-2.
- MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada Publishing, 1997. 136 s. ISBN 80-7169-425-8.

- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 207 s.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
- PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007. 280 s. ISBN 978-80-247-1697-8.
- PSVZ.CZ. *Www.psvz.cz* [online]. 2010 [cit. 2011-06-19]. Psvz.cz. Dostupné z WWW: <http://www.psvz.cz/zidkova/doc/skala_ziv_udalosti.doc>.
- PRŮCHA, Jan. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. 936 s. ISBN 978-80-7367-546-2.
- SELYE, Hans. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966. 453 s.
- SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 2000. 107. s. ISBN 80-200-0240-5.
- SCHREIBER, Vratislav a kol. *Stres*. Praha: Avicenum, 1985. 383 s.
- ŠKARABELOVÁ, Simona. *Definice neziskového sektoru, sborník příspěvků z internetové diskuse CVNS*. Brno: Centrum pro výzkum neziskového sektoru, 2005. 52 s. ISBN 80-239-4057-0.
- ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006. 82 s. ISBN 80-7372-105-8.
- VINAY, Joshi. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
- WIKIPEDIA. *Maslowova pyramida* [online]. [cit. 2011-05-15]. Dostupné z WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida>.

13 Přílohy

13.1 Příloha 1: Dotazník

Dobrý den,

ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto anonymního dotazníku, který má sloužit pouze jako část podkladů pro mou bakalářskou práci v oboru Pedagogika volného času. Je časově nenáročný, vyplnění Vám zabere asi 10 minut.

Kateřina Králová, studentka 3. ročníku Pedagogiky volného času na Technické univerzitě v Liberci.

PRVNÍ ČÁST

1. Jste – muž

- žena

2. Věk – 20- 30

- 31 – 40

- 41 – 50

- 51 – 60

- Více

3. V jakém středisku pracujete? (uved'te celý název)

.....

4. Jak dlouho v této organizaci pracujete?

.....

5. Jak dlouho pracujete v pedagogické (volnočasové, výchovné, vzdělávací) oblasti?

.....

6. Jaký je Váš pracovní úvazek (v této organizaci)?

.....

DRUHÁ ČÁST

7. Jak často jste ve stresu?
- a. Každý den
 - b. 2- 3x týdně
 - c. Méně než jednou týdně
8. Co Vás nejvíc stresuje? (Označte 1 faktor, který Vám připadá nejvíce stresující)
- a. Nedostatek času
 - b. Nedostatek financí
 - c. Velká zodpovědnost
 - d. Nároky na sebevzdělávání (učení se novým věcem, např. práce s počítačem, znalosti z nových oblastí...)
 - e. Nedostatek zkušeností
 - f. Přesah pracovních záležitostí do osobního života (např. tvorba nových programů, výroba pomůcek...)
 - g. Pracovní klima (např. vztahy s kolegy, nadřízeným, nevyhovující prostředí...)
 - h. Nespokojenost se zaměstnáním
 - i. Jiné (doplňte):
-

9. Mají stresové situace vliv na vaši pracovní výkonnost?

- a. ANO
- b. NE

10. Pokud ano, jaké jsou následky těchto stresových situací v profesním životě?
-
-

11. Odráží se toto také do osobního života?

- a. ANO
- b. NE

12. Pokud ano, jak?

.....

.....

TŘETÍ ČÁST

13. Věnujete se prevenci stresových situací?

- a. ANO
- b. NE

14. Pokud ano, jaká je tato prevence v osobním životě?

- a. Odpočinek, relaxace (aktivní nebo pasivní forma odpočinku)
 - b. Seberealizace v jiných než pracovních oblastech
 - c. Jiné
-

15. Jaká je prevence v pracovním životě?

- a. Sebevzdělávání (např. kurzy, literatura)
 - b. Rozvíjení kladných vztahů na pracovišti
 - c. Jiné
-

16. Pokud se nevěnujete prevenci, z jakého důvodu?

- a. Nedostatek času
 - b. Nedostatek financí
 - c. Nemám možnost – nikdo mi nic podobného nenabídl (např. kurzy...)
 - d. Nemám zájem se věnovat novým/jiným aktivitám
 - e. Jiné (doplňte):
-

17. Chtěl/a byste na závěr tohoto dotazníku něco dodat, v souvislosti s řečenými otázkami?

.....

.....

Děkuji za Váš čas strávený nad tímto dotazníkem

Kateřina Králová

13.2 Příloha 2: Doslovný přepis rozhovorů

13.2.1 Rozhovor č. 1

- Než začneme s rozhovorem, bude ti vadit, když budu náš rozhovor nahrávat?

- *Vůbec ne, klidně si to pusť.*

- Tak tedy, jak dlouho pracuješ jako volnočasový pedagog?

- *Takových šest let. A předtím jsem pracovala také s lidmi, takže se v tomto prostředí pohybuju už dlouho.*

- A co je tvojí pracovní náplní?

- *Jsem tady něco jako vedoucí. Dříve jsem tady na všechno byla sama, takže i programy jsem vedla já. Ted' už nás je tady víc, takže já už se k tomu prakticky moc nedostanu. Spíš se čím dál víc zahrabávám do papírů. Někdo to udělat musí.*

- Naplňuje tě tvoje práce? Baví tě?

- *Každá ta etapa měla svoje, až teda na tuhle. Ze začátku se nevědělo jak to uchopit, byla to spíš naše dobrá vůle a takový to počáteční nadšení, že pracujeme s dětma a jsme hodně venku. Čím víc to bylo oficiální, tím víc s tím samozřejmě bylo starostí. Ted' už je to pro mě spíš povinnost. Tím, že jsme dostali grant, tak je těch papírů ještě mnohem víc.*

- Stresuje tě tvoje zaměstnání?

- *Ted' už ano. Na všechno je spousta termínů a zvlášť u toho grantového projektu musí být všechno tip top, jinak by byl vážně průšvih.*

- Věnuješ se v soukromém nebo i pracovním životě nějaké prevenci stresu?

- *V pracovním životě? To ne, spíš se snažím neřešit zbytečnosti, které by mě právě mohly stresovat. Naštěstí máme (podle mě teda) docela fajn kolektiv a snažíme si vycházet vstříc. A v osobním životě. Na to mi nezbyvá kdy. Když přijdu domů, musím se postarat o domácnost, o rodinu a často si ještě nosím nějaké nedodělané papíry domů. Večer jsem ráda, že padnu do postele.*

- Chtěla bys doplnit ještě něco k tomuto rozhovoru?

- *Asi ani ne. Jen doufám, že ti to nějak pomůže.*

- Určitě ano. Děkuju za tvůj čas.

13.2.2 Rozhovor č. 2

- Než začneme s rozhovorem, bude ti vadit, když budu náš rozhovor nahrávat?

- *Určitě ne.*

- Takže, jak dlouho pracuješ jako volnočasový pedagog?

- *Zhruba 2,5 roku.*

- Co je tvojí pracovní náplní?

- *Hlavně lektorování programů, které naše středisko nabízí. Jinak samozřejmě trocha toho papírování, inovace programů a tak.*

- Naplňuje tě tvoje práce? Baví tě?

- *Když se nad tím tak zamyslim, tak asi jo. Jen teď, když je sezóna hezkejších dní, tak toho mám tak trochu nad hlavu. Ale zase v zimě se dělají jiné věci, tak to asi vyjde na stejno. Kdybysme měli ještě vážně pevnou pracovní dobu, a ne, jak je potřeba, bylo by to ještě lepší.*

- Stresuje tě tvoje zaměstnání?

- *Ne, že bych chodila do práce s hrůzou, co mě zase čeká, ale jo, bejvám ve stresu.*

- Co je pro tebe největší stres?

- *Když třeba vedu víc programů hned po sobě, každý je jiný a já se musím rychle přeorientovat na jinou činnost. Jak jsem už říkala, je toho teď trošku moc. Do toho se snažíš zvládat nějaký to papírování a když přijdeš domů, zjistíš, že jsi vlastně měla dodělat ještě nějaký pomůcky, nebo si připomenout nějaký starší program, kterej zítra vedeš.*

- Projevuje se to na pracovním výkonu?

- *Snažím se být profesionál, ale asi se tomu nevyhnu. Občas nejsem úplně příjemná a vyjedu třeba kvůli maličkosti. Potom mě to mrzí. Jindy třeba zapomenu nějaký bod z programu, tak musím jednat operativně a zařadit ho jindy a tak. Bejvám často unavená a tolik se nesoustředím.*

- Věnuješ se v soukromém nebo i pracovním životě nějaké prevenci stresu?

- *Snažím se. Ale není to tak úplně jednoduchý. A taky to nemá žádnou vážně jako formu. Prostě se jen snažím věnovat v každý volný chvíli něčemu, co mě baví a nesouvisí to s prací. Hlavně na chvíli vypnout. A v práci? Snažím se vycházet s kolegama. Samozřejmě ne za každou cenu, taky mě štve, ale tak když je v práci klid, tak se můžu soustředit na svojí práci.*

- Chtěla bys doplnit ještě něco k tomuto rozhovoru?

- *Ne, jestli tobě to stačí, nemám co dodat.*

- V tom případě díky za čas.

13.2.3 Rozhovor č. 3

- Než začneme s rozhovorem, bude ti vadit, když budu náš rozhovor nahrávat?

- *Jasně že ne, pokračujem.*

- Jak dlouho pracuješ jako volnočasový pedagog?

- *Kolem 4 let.*

- Co je tvojí pracovní náplní?

- *Jsem tak trochu externista, ale vedu několik programů a starám se o malou farmu, kterou potřebuju právě k některým programům.*

- Naplňuje tě tvoje práce? Baví tě?

- *Jo, svojí práci mám rád. Rád jsem v kontaktu s lidma, i přes to, že jsem docela trémista a hlavně jsem rád, že můžu z velké části pracovat venku v přírodě.*

- Stresuje tě tvoje zaměstnání?

- *Jak jsem už říkal, jsem tak trochu trémista. Bavěj mě témata programů, myslím si, že tomu i docela rozumím, ale bejvám v rozpacích, když mám přijet někam do školy, nejlíp ještě na druhý stupeň a tam jim vyprávět nějaký teoretický věci, když vidím, že je to nezajímá. Jsem radši, když přijedou sem a můžem ty programy jet venku. A tím, že jsem radši někde v terénu, tak to papírování kolem mě ničí. Možná si to neumím jen správně rozvrhnout, ale pak šílím z toho, že to nestíhám a že to musím často dořešit doma.*

- Věnuješ se v soukromém nebo i pracovním životě nějaké prevenci stresu?

- *Každou volnou chvíli (a že jich moc není) jsem venku. Nevím, jestli je to přímo prevence, ale snad jo. Utřím si myšlenky, uklidním se a je to lepší. Člověk je pak takovej svěžejší a líp mu to myslí. No a v práci, to je složitý. Možná tím, že teď už těch programů vedu docela hodně, tak si tím eliminuju tu svojí trému.*

- Chtěla bys doplnit ještě něco k tomuto rozhovoru?

- *No určitě, ať se ti daří a máš se krásně.*